Pistenpost

Herausgeber: Skiclub Kelkheim e. V. – Verein zur Pflege des Skisports 37. Jahrgang 103. Ausgabe November 2011

1. Kelkheimer Sommer-Biathlon für Jedermann

Inhalt

Platzierungen beim 1. Kelkheimer Sommerbiathlon

Lauf Schülerinnen 2 x 0,8 km

1. Platz	Miceli, Dana	0:12:21 h
2. Platz	Coridaß, Celine	0:12:33 h
3. Platz	Jungblut, Julie	0:13:10 h

Lauf Schüler 2 x 0,8 km

1. Platz	Rieß, Arthur	0:10:16 h
2. Platz	Miceli, Santino	0:10:29 h
3. Platz	Kalisch, Nils	0:10:30 h

Nordic Walking Damen 2 x 1,6 km

1. Platz	Detels, Sonja	0:30:45 h
2. Platz	Beutner, Andrea	0:31:50 h
3. Platz	Detels, Katja	0:33:01 h

Nordic Walking Herren 2 x 1,6 km

1. Platz	Keller, Lothar	0:26:30 h
2. Platz	Detels Dr., Axel	0:27:20 h
3. Platz	Penske, Herbert	0:29:02 h

Lauf Damen 2 x 2,5 km

1. Platz	Gottschalk, Sibylle	0:26:00 h
2. Platz	Wittig, Daniela	0:27:31 h
3. Platz	Schmitt, Gaby	0:27:39 h

Lauf Herren 2 x 2,5 km

1. Platz	Rösch, Wilhelm	0:20:19 h
2. Platz	Pfleger, Rene	0:22:31 h
3. Platz	Tirp, Volker	0:23:15 h

Nordic Walking Helferinnen 2 x 0,8 km

1. Platz	Jennings, Berverley	0:26:11 h
2. Platz	Münch, Gerlinde	0:26:50 h

Nordic Walking Helfer 2 x 0,8 km

1. Platz	Kaniess, Ulrich	0:25:39 h
2. Platz	Jennings, Ralph	0:25:48 h
3. Platz	Kümmel, Rolf	0:25:49 h

Editorial
Alfreds Schneeball 1

Rückblick
Edda Rosental – SCK Vorsitzende . . . . . 2 – 3
Courchevel Erfolgsgeschichte Teil 2 . . . . . 4 – 5

Ausbildung
Wakeboard und Wasserski in Niederweimar . . . 6 – 7

nordic
Rollski nordisch . . . . . 8 – 9
Mit Skirollern auf den Großen Feldberg . . . . 10 – 11
Transalpin Run . . . . . 12 – 13

Nordic Walking
7. Nordic Walking Gipfel . . . . . 14 – 16

Sommeraktivitäten
1. Kelkheimer Sommerbiathlon . . . . . 17 – 19

Laufsport
Lauf-ABC . . . . . 20 – 21
Wiesbaden Rambach / Mörfelden Walldorf 21
BMW Frankfurt Marathon 22
ARQUE Lauf 23

Kurznachrichten
SCK Sommerfest . . . . . 24 – 25
Was sonst noch so geschah . . . . . 26 – 27
SCK Jahreshauptversammlung 28
Mittwochsradeln 29

Tipps & Trends
Sport Alf´s 30
Salomon News 31

Impressum . . . . . Umschlagseite 2
SCK-Angebote / Trainingsfahrten . . Umschlagseite 3

Impressum
Herausgeber: Skiclub Kelkheim, e. V. zur Pflege des Skisports, Mitglied des Hessischen Skiverbandes
Postfach 16 48 · 65766 Kelkheim / Taunus

Fotos
K. Boschann, S. Detels, M. Herrenleben, A. Herrmann, P. Hillebrecht, F. Lickert, D. Schatten, B. Tränkner, u.a.

Druck
Druckhaus Taunus GmbH · vormals Druckerei A. Pabst · Siemensstraße 23 · 65779 Kelkheim

© Alle Rechte beim Skiclub Kelkheim e. V., Veröffentlichungen nur mit Quellenhinweis. Nachdruck, elektronische Speicherung und Verbreitung, auch auszugsweise, bedürfen der Einwilligung des Herausgebers.

Bitte beachten Sie folgende Anzeigen
Autohaus Göthling Seite 25, Autolackierung Dominante Seite 11, Autohaus Seidler Seite 11, Frankfurter Volksbank Seite 29, Kfz-Service B. Mohr Seite 24, Getränkedienst Port Seite 29, Hof Gimbach Seite 13, Mainova U 4, Salomon Seite 31, Schreiner Ulrich Kaross Seite 9, Sport Alf´s Seite 10, Sport Ehrl Seite 7, Sport Fischer Seite 23, Restaurant Altes Rathaus Seite 16, Technigold Seite 7, Ufer Optik Seite 26,

Alfreds Schneeball

Liebe Leserinnen und Leser,

der Herbst ist ins Land gezogen, die Wälder stehen in voller Farbenpracht und warten auf die ersten Herbststürme, die sie davon befreien und Kraniche ziehen in letzten Schwärmen gen Süden. Wir warten auf den ersten Schnee, der dann durch die laubfreien Bäume bis zum Boden gelangen kann.

Alle in der letzten Version meines Schneeballes geäußerten Befürchtungen haben sich leider bestätigt. Auf den ungewöhnlich warmen und frühen Frühling folgte ein viel zu früher klimatischer Hochsommer. Bereits Ende Juni, wenn die Vegetation noch in sattem Grün stehen sollte, waren die Getreidefelder nur halb so hoch wie üblich und begannen bereits in einer Art Notreife infolge Wassermangels zu verdorren. Doch dann im Juli/August, während der Ferienzeit, kam der lang gebrauchte Regen mit allem anderen als sommerlichen Temperaturen.

All diese Wetterkapriolen hinderten uns im SCK jedoch nicht daran, unser umfang- und abwechslungsreiches Sport- und gesellschaftliches Programm wie gewohnt abzuspulen. Angefangen mit dem Frühjahrsauftakt des etablierten „Freiluft-Ausdauersportes“, neben dem Aufbau einer neuen Laufgruppe, bis zum Kinder- und Sommerfest im August, war alles dabei was seit Jahren zum Sommerprogramm gehört.

Wir haben uns nie auf Bestehendem ausgeruht, stets neue Wege beschritten. Diese Aufgeschlossenheit gegenüber neuen Entwicklungen hat uns, einem reinen Skiclub in einem der größten Ballungsräume der Republik, den relativ hohen Mitgliederstand gesichert.

Leider hat die Entwicklung des Kelkheimer Halbmarathons eine andere Richtung eingeschlagen. Vermutlich wird die 25. Auflage des vergangenen Jahres, zumindest in der bisherigen Form, der letzte gewesen sein.

Aber gerade die im September dadurch entstandene freie Kapazität der für eine solche Veranstaltung erforderlichen organisatorischen Arbeit hat uns dazu bewogen, endlich den schon lange angedachten Sommer-Biathlon, gemeinsam mit der Schützengemeinschaft Münster, durchzuführen – und dies mit überwältigendem Erfolg. Der Reiz des Biathlonsports ist der ständige Wechsel, aber letztlichen Verbindung zwischen Aggressivität, Energie und hoher Pulsfrequenz beim Laufen und der Konzentration und inneren Ruhe beim Schiessen. Teilnehmern sowie Organisatoren und Helfern hat es einen riesigen Spaß gemacht, und alle waren sich darin einig, dass dies im nächsten Jahr seine Wiederholung finden müsse.

Zu allen relevanten Ereignissen gibt es natürlich auch in unserer neuen Pistenpost wieder Bilder und Beiträge, und die Serie über bisherige SCK-Vorsitzende wird mit der Würdigung der Arbeit Edda Rosenthals fortgesetzt.

Nebenbei wirft ein großes Ereignis langsam seine Schatten voraus, das für jene, die dabei waren, unvergessen bleibt. Nämlich die Gründung unseres Skiclubs im Dezember 1973. Dies bedeutet, wir feiern im Jahre 2013 unser 40jähriges Vereinsjubiläum und wollen es in angemessenem Rahmen begehen.

Ein nicht geringer Teil der Mitgliedschaft würde mir eine große Freude bereiten, indem sie unsere unter erheblichem Arbeitsaufwand erstellte Vereinszeitung gelegentlich auch zur Hand nähme, um sich über Geschehenes und Zukünftiges in Kenntnis zu setzen. Dies ist die beste Form des Dankes an Redaktion, Autoren und Fotografen für ihr freiwilliges, „ehrenamtliches“ Engagement. Genug der Mitgliederschelte – ich wünsche allen viel Freude beim Lesen der neuen Pistenpost und eine traumhafte Skisaison 2011/2012.

Alfred Herrmann
Vorsitzender

Edda Rosenthal

Unser Autor Hans Schell kam 1976 mit Ehefrau Helga, Jochen und Daniela nach Kelkheim und wurde 1977 mit der ganzen Familie SCK-Mitglied. Sechs Jahre begleitete er die Funktion des stellvertretenden Vorsitzenden, später sechs Jahre die des 1. Vorsitzenden. Gern ist er immer als Helfer bei unseren Veranstaltungen dabei. Sportliche Aktivitäten: alpin, nordisch, Waldlauf, Gymnastik und Kajakwanderfahren.

In dieser Pistenpostausgabe führen wir die Würdigung unserer Skiclubvorsitzenden fort. 1987, in einer für den SCK sehr schwierigen Zeit, wurde Edda Rosenthal zur Vorsitzenden gewählt . In dieser Funktion war sie die erste Frau im HSV, die einem Skiclub vorstand und in der 14-jährigen SCK-Geschichte nach Heinz Maschke und Reiner Kretzschmar die dritte SCK-Vorsitzende. Sie übte diese Funktion bis 1993 aus.

Edda Rosenthal wurde in Köln geboren und kam mit ihren Eltern über verschiedene Stationen, wie Hamburg und Thüringen, knapp 18jährig nach Kelkheim.
Ihr Studium schloss sie als Wirtschaftsdolmetscherin in Englisch und Französisch erfolgreich ab und arbeitete nach dem Examen als selbständige Übersetzerin.
Mit 24 Jahren gründete Edda mit Peter Rosenthal eine Familie, die mit den Söhnen Dirk und Jörg gesegnet wurde.

Beginn im Skiclub Kelkheim

Als Dolmetscherin begleitete Edda Rosenthal ehrenamtlich für die Stadtverwaltung die Vorbereitungen und den Abschluss der Städtepartnerschaften von Kelkheim mit Saint Fons in Frankreich und High Wycombe in England.

Für den Skiclub Kelkheim besonders glücklich entwickelte sich die Freundschaft mit dem Club Ski Nautic unserer Partnerstadt Saint Fons, gelegen an der Rhone, südlich von Lyon unweit der Savoyer Hochalpen. Edda Rosenthal mit ihrer Freundlichkeit und Sprachkompetenz war bald ein wichtiger Faktor in dieser Verbindung. So war es ein logischer Schritt, dass die ganze Familie 1979 in den Skiclub Kelkheim eintrat. Begeisterte Skifahrer waren Peter und Edda Rosenthal, Dirk und Jörg sowieso.

Edda Rosenthal wird Vorsitzende des SCK

Der Skiclub Kelkheim wurde im Jahr 1973 gegründet und nahm eine geradezu stürmische Entwicklung. In nur 10 Jahren war die Mitgliederzahl auf über 400 gestiegen. Mit diesem Niveau war vorerst die Grenze erreicht. Heinz Maschke konnte diesen Erfolg nur 1 Jahr genießen. Er verstarb 11 Jahre nach der Gründung seines Lebenswerkes.

Reiner Kretzschmar als stellvertretender Vorsitzender übernahm sofort die Führung des Vereins, so dass übergangslos alle Aktivitäten weiterlaufen konnten. In der Jahreshauptversammlung des Jahres 1987 traten dann fünf von sieben Vorstandsmitgliedern nach teils mehr als 10jähriger Vorstandsarbeit zurück.

Edda Rosenthal wurde zur Vorsitzenden gewählt. Sie war damit die erste Frau, die im Hessischen Skiverband (HSV) einem Skiclub vorstand.

Die teils dramatisch verlaufende Hauptversammlung des Jahres 1987 markiert eine Zäsur in unserem Vereinsleben. Die Zeit des schnellen Wachstums war vorbei. Bewahren, festigen und modifizieren war angesagt.

Die Verwaltung wurde auf Datenverarbeitung umgestellt, die Satzung dahingehend geändert, dass stellvertretender Vorsitzender und Kassenwart nicht im selben Jahr mit den übrigen Vorstandsmitgliedern gewählt werden. Längst erwachsene Kinder wurden aus dem Familienbeitrag herausgelöst und als eigenständige Mitglieder geführt. Auch der Beitrag musste erhöht werden.
Durch diese Maßnahmen und andere Umstände (z. B. Tod von Heinz Maschke) ging die Mitgliederzahl zurück, blieb aber deutlich über 300.

Den generellen Herausforderungen, denen jeder Skiclub in unserer schneearmen Region ausgesetzt ist, hat sich Edda erfolgreich gestellt und den Breitensport unterstützt. Ihr gelang u.a. die Organisation des HSV-Großwandertages in Kelkheim, sie erreichte die Genehmigung, auf der Schwimmbadwiese Langlauf zu betreiben, sie forderte die Duschmöglichkeiten für Waldläufer immer wieder ein und wehrte mit Erfolg die Versuche anderer Vereine ab, uns die Hallenzeiten zu kürzen.

Gelder wurden generiert z. B. von der Taunus-Sparkasse, um der beträchtlichen Zahl von Übungsleitern alpin, nordisch und allgemein (Halle) die Aus- und Weiterbildung zu ermöglichen. Die Qualität und Anzahl von Übungsleitern in allen Bereichen ist als Positivum des Vereins unbestritten. Mit Blick auf die Jugend wurde das erste Snowboard angeschafft. Das alles war natürlich nur möglich durch das Engagement aller Vorstandsmitglieder.

Auch eine besondere Ehrung konnte Edda Rosenthal vornehmen. Sie überreichte Fritz Manthey die Urkunde der Ehrenmitgliedschaft im Skiclub Kelkheim für vielfache Weltmeisterschaften im Skilanglauf. Edda selbst erhielt den Ehrenbrief des Hessischen Skiverbandes.

Edda Rosenthal und Courchevel

Die Erfolgsgeschichte Courchevel ist ohne Edda Rosenthal nicht denkbar. Den Anfang machten weitblickende Männer auf beiden Seiten. Sie nutzten die Gunst der Stunde, scheuten keine Strapazen, die weite Reise und schwierigen Straßen mit Pkw zu bewältigen, um mit den Freunden des Club Ski Nautic gemeinsam Ski zu fahren.
Dann kam die Familie Rosenthal in den Verein und mit nach Courchevel. Edda mit ihrer Sprachkompetenz

und offenen Freundlichkeit war sofort Mittelpunkt und wichtige Ansprechpartnerin bei allen Problemen. Bald übernahm sie die Organisation dieser Reise.

Per Bus ging es Jahr für Jahr in den Weihnachtsferien – ja, wohin wohl? Nach Courchevel! Es wurde eine außerordentlich beliebte Familienfahrt mit sportlichem Anspruch, bis im Jahr 2007 das Hotel kurz vor dem Reisetermin die Bedingungen zeitlich und finanziell in unannehmbare Bereiche katapultierte. Nach 30 Fahrten war Courchevel für den SCK Geschichte.

Eine wunderbare Zeit war zu Ende.
Danke Edda!

Hans Schell

Erfolgsgeschichte Courchevel Teil 2

Courchevel – Les trois Valless – 1981 wurde in einem Pistenpostbeitrag vom größten erschlossenen Skigebiet der Welt mit über 300 Pistenkilometern geschrieben. Edda Rosenthal hat 25 Jahre lang die alpinen Trainingsfahrten des SCK nach Courchevel 1850 organisiert und betreut. Auf zwei Seiten dieser Pistenpostausgabe wollen wir an diese eindrucksvollen Trainingsfahrten erinnern und Edda Rosenthal für ihr großes Engagement danken.

Wie schon in der 101. Pistenpost erwähnt, war die Städtepartnerschaft Saint-Fons mit Kelkheim und die Ski-Fans in beiden Städten Ausgang und Garant für die so lang anhaltende Reisetätigkeit und damit auch die einer SCK-Erfolgsgeschichte.

Auch der Autor dieser Zeilen kam über eine Courchevel-Ausschreibung in der Kelkheimer Zeitung zum SCK und findet bis heute: es war eine sehr gute Entscheidung.

Edda Rosenthal hatte Heinz Maschke bei der Reiseorganisation unterstützt und diese dann von ihm übernommen. Ihre perfekten Französisch-Kenntnisse, bewährt und oft gewünscht bei allen möglichen offiziellen Anlässen der Städtepartnerschaft Saint-Fons mit Kelkheim, ermöglichten überhaupt erst, ein derartiges Projekt erfolgreich aus der sicheren Entfernung von ca. 900 km zu organisieren. Ganz nebenbei war es für viele Teilnehmer eine „Bank“, Edda bei eventuellen Sprachproblemen in ihrer Nähe zu haben.

So angenehm die Teilnahme an einer SCK-Trainingsreise auch immer ist, für die Reiseleiter bedeutet es eine ganze Menge Stress. Telefonieren, kalkulieren, finanzielles Risiko, ausschreiben, betreuen, versuchen es jedem Recht zu machen (für mich bitte ein Einzelzimmer, Frau Reiseleiterin) und immer und überall eine große Portion Verantwortung.

Chefdolmetscherin Edda Rosenthal übersetzt eine Ansprache von Heinz Maschke

Welche Erlebnisse sich mit den 25 Jahren alpinen Trainingsfahrten unter Eddas Leitung nach Courchevel verbinden, ist in vielen Pistenpostausgaben, in Beträgen der Kelkheimer Zeitung und der regionalen Presse dokumentiert.

... Mit geringfügiger Verspätung begann für 43 SCK-Mitglieder am 4.1. die Fahrt nach Courchevel. Sie verlief reibungslos, ja sogar angenehm, dank der von Edda eingerichten Busbar, über die durstige Mitglieder versorgt werden konnten ...

... Bis auf einen Zwischenfall, verursacht durch einen Fasan, der in der Windschutzscheibe unseres Busses sein Leben aushauchte und uns damit 2 Std. Zusatzaufenthalt bescherte ...

... Die Tage rasten nur so dahin, tagsüber tummelten wir uns auf den Pisten, abends waren die Helden mehr oder weniger müde. Aber zu gemütlichem Beisammensein reichte es allenthalben. An einem Abend stand sogar noch Schlittschuhlaufen auf dem Programm, und die Sportlichsten unserer Skifreunde schnallten sich noch die blitzenden, messerscharfen Kufen unter, nicht nur, um den staunenden Zuschauern eine Probe ihres Könnens zu liefern, sondern einfach aus Spaß an der Freud. Zur Belohnung gab es dann auch für Zuschauer und Aktive ein Schlückchen schneegekühlten Sekt ...

... Am Donnerstag ergoss sich über uns der herrlichste Sonnenschein. Nun konnte man endlich auch das Panorama genießen. Ansonsten galt das Motto: „Hoch tun mer lifte und runter lasse mer´s knacke“...

... An diesem Tag dominierten die Pistenschrecks. Verwunderlich nur, dass sich einige SCK-Skiläufer gegenseitig eliminierten und nach einem unglücklichen Zusammenprall im wahrsten Sinne des Worts mit einem blauen Auge davonkamen ...

... In der Nacht war wieder viel Schnee gefallen. Der Wind hatte sich zum Sturm entwickelt und wehte riesige Schneefahnen von den Gipfeln. Pressschnee und Eisplatten machten uns sehr zu schaffen. Ute kam als Letzte bei der Gruppe an. Sie machte einen Schwung, wollte schon stehen, doch dann dieser verruchte Drehsturz. Der Schnee hielt die Ski wie im Schraubstock fest. Der Ruck war zu gering, um die Bindung auszulösen. Was nachgab, waren die Bänder am Knie. Trotz zusammengebissener Zähne ging nichts mehr. Skifahren vorbei! ...

Die erste Unterkunft war die Auberge Ensoleillé, später dann vor der „Rubelzeit“ über viele Jahre das Hotel les Tovets

... Höhepunkt war dann der Freitagabend, wo nach köstlichem Fondue und Raclette-, wohltemperiertem Rotwein-Genuß und Ohrenschmaus die Stimmungswogen höher und höher schlugen. Es gibt wohl auch einige, die zu Hause dann mit Entrüstung feststellen, das ihre Waage gute 2 bis 3 kg mehr anzeigt ...

Uschi Kretzschmar, Edwin Baier, Jürgen Winkler, Edda Rosenthal, Irene Ott, Maria Baier, Doris Vogt, Bärbel Lantroch, Karin Maschke, Willi Vogt, Heinz Maschke

Rundflüge über die Alpen, Fallschirmabsprünge, leichte Blessuren durch SCK-Skiläufer, die sich untereinander eliminierten, Bänderrisse, das Ende eines Fasanenfluges in der Frontscheibe des Skibusses, Busfahrten im dichtesten Schneegestöber – all das hat es in und um Courchevel herum gegeben.

Über allem stand aber der Wunsch, die Deutsch-Französische Freundschaft mit Leben zu erfüllen und auch ein bissi für uns Hessen: Vivre comme Dieu en France! [1] Besondere Höhepunkte waren über die vielen Jahre immer die Treffen mit Freunden vom Skiclub Saint-Fons, die gemeinsamen Skitage, die Erlebnisse auf der Piste – und nicht zu vergessen – die abendlichen Riesen-Feten.

„Prost, prost Kamerad“ wurde das Bindewort der französischen Freunde zu uns, „wir kommen wieder“, das Versprechen beim Abschied.

Au revoir – bientôt à Courchevel! [2]

Peut-être une fois de plus (?) [3]

Bernd Tränkner

[1] Leben wie Gott in Frankreich
[2] Auf baldiges Wiedersehen Courchevel
[3] Vielleicht mal wieder?

Wakeboard und Wasserski in Niederweimar / Marburg

Wer kennt Michael Leibssle nicht? Sportlich gesehn kann er fast alles – so scheint es. Gibt es Zweifler? Die lassen sich schnell überzeugen, am besten durch Teilnahme an der mittwochs-Skigymnastik oder an einer von Michael organisierten alpinen Reise, in der er als DSV- Übungsleiter überzeugt.

Die Veranstaltung hat schon eine lange Tradition. Seitdem der Termin nicht mehr Sonntagmorgen, sondern am Samstagabend des letzten Sommerferienwochenendes stattfindet, kommen viel mehr Familien mit ihren Kindern – was uns natürlich ganz besonders freut.
So kamen Leibersperger's mit vier Personen direkt aus einem verregneten Slowenienurlaub dazu. Weiterhin unsere Jugendwartin Claudia Semrau mit Familie und unser Helferteam vom Sommerfest Familie Osterbrink waren da, um nur einige zu nennen. Die große Resonanz, insgesamt ca. 30. Teilnehmer, dürfen wir wohl auch deren guter Mundpropaganda verdanken. Hinzu kamen dann noch die Teilnehmer der Skigilde Langen, mit der wir uns die Kosten der Seilbahnmiete geteilt haben.

Da vor allem der Start und die erste Kurve ein Selektionskriterium sind – das heißt man landet schneller im Wasser als gedacht und muss dann wieder zurück laufen oder schwimmen – haben die Kinder und Anfänger zunächst das „Starten" geübt. Anschließend haben sie einen Schnupperkurs an der Übungsbahn belegt.

Später sind dann alle an der vom Skiclub gemieteten großen Bahn gefahren. Hier drehten sie zu ihrer großen Freude die ersten Runden auf dem Knieboard. Das nächste Ziel ist dann, sicher auf zwei Paar Wasserski über das Wasser zu gleiten. Wenn diese Disziplin beherrscht wird, fährt man auf einem Monoski.
Die „Königsvariante" ist natürlich, lässig mit dem Wakeboard vom Rand auf das Wasser in die laufende Bahn zu springen und cool gekleidet mit bunten Boardershorts die Runden drehen.

Bewundert haben wir die Boarder, die ihre Fahrt mit Sprüngen und sonstigen Kunststücken verzieren konnten.

Mit diesem Ziel wollen wir das Angebot vor allem für die Kinder und Jugendlichen erweitern. Dazu soll ein Schnupperkurs an der Übungsbahn hinzu gebucht werden. Wenn es genügend verbindliche Anmeldungen gibt, würde dem Skiclub ein eigener Trainer zur Verfügung gestellt. Anschließend können dann alle an der großen Bahn weiter üben.
Der Wettergott war uns in diesem Jahr leider nicht so gut gesonnen wie sonst, aber in diesem Sommer fast zu erwarten. Nachmittags sind wir in sintflutartigem Regen fast abgesoffen. Es regnete so stark, dass der gut durchgeglühte Grill ausgelöscht wurde. Davon ließ sich aber niemand abschrecken.

Es wurde sich in Zelten und unter einem Pavillon untergestellt. Ein weiterer Pavillon wurde über den Grill gebaut und die Holzkohle wieder angezündet. Während der Wasserskifahrten hatte das Wetter Erbarmen und der starke Regen hörte auf.

Anschließend konnte man sich in dem mit Holz beheiztem Whirlpool aufwärmen. Der Regen wurde dann später wieder heftiger und entwickelte sich zu einem

vor sich hin plätscherndem Dauerregen. Leider war darum für diejenigen, die ihr Zelt auf der Wiese aufgebaut hatten, wegen der Nässe die Übernachtung nicht mehr möglich. Trotzdem haben die übrig Gebliebenen gut überdacht, gewärmt vom Grill unverdrossen bis in die Nacht weiter gegrillt und gefeiert. Und morgens, man glaubt es kaum, schien die Sonne, so dass die Campingfreunde, die in Ihren Wohnmobilen übernachtet hatten, draußen Frühstücken konnten.
Termin für das kommende Jahr schon mal vormerken: 11. August 2012.

Michael Leibssle

Technigold GmbH
Juwelier & Uhrmacher

Lorscher Straße 6
60489 Frankfurt/Main
Fon 069/78703690
Fax 069/78703921
www.technigold-juwelier.de

Frankfurter Straße 52
65779 Kelkheim
Fon 06195/7252128
Fon 06195/7252129
technigold@t-online.de

ÖFFNUNGSZEITEN

Mo.-Fr.	10 – 18.30 Uhr	Mo.-Fr.	10 – 18.30 Uhr
Sa.	10 – 13.00 Uhr	Sa.	10 – 13.00 Uhr
Mittagszeit	13 – 14.00 Uhr	Mittagszeit	13 – 14.00 Uhr

BeTr

ERTLRENZ
EXCELLENT SPORTS

SIE WOLLEN GRENZENLOSES SKIVERGNÜGEN?

ERTLRENZ FERTIGT DEN PERFEKTEN SCHUH FÜR IHREN FUSS.

Powder! Power! Präzision! Mit den maßgefertigten Skischuhen von ERTLRENZ bewahren Sie auf jeder Piste eine gute Haltung. Druckstellen, Schienbeinschmerzen und Sohlenbrennen sind Schnee von gestern. Übrig bleibt Skispaß pur. Die Zauberformel besteht aus einzigartiger 3D-Scan-Technologie und zukunftsweisender Manufaktur mit Liebe zum Detail, bei der Schale und Innenschuh speziell an die Anatomie Ihrer Füße angepasst werden. Dadurch erhalten Sie individualisierte Skischuhe, die für absolute Stabilität und optimale Führung bei höchstem Tragekomfort sorgen. Erleben Sie exklusiv die innovative 3D-Fußvermessung von ERTLRENZ und lassen Sie sich Ihre persönlichen Skischuhe anfertigen.

EHRL
ORTHOPÄDIE + SPORT
Brunnenstraße 8
65812 Bad Soden
Tel. 06196/21970
info@ehrl.eu
www.ehrl.eu

Rollski nordisch – Saison 2011 und historischer Rückblick

Unser SCK-Sportwart Nordic Bernhard Döring widmet seinen Beitrag dem Rollski nordisch. Interessenten seien auf das dienstags angebotene Skiroller und Skike-Training, sowie donnerstags auf das Rollski-Berglauf-Training im Köppener Tal hingewiesen. Näheres dazu siehe Umschlagseite 3.

Seit Jahr und Tag sind alle Rollskiaktivitäten Bestandteil des jährlichen Vereinstreibens des Skiclubs. Offiziell wird diese Disziplin ja auch beim DSV (Deutscher Skiverband) und einer Reihe von Landesskiverbänden unter „Rollski nordisch“ geführt und gehört, da nicht olympisch, zu den Wettkampfsportvarianten des Breitensports.

Historisch betrachtet, hat sich das Rollskilaufen als Wettkampfform wohl in den 70er Jahren entwickelt und wurde/wird auch weiterhin von den meisten Kaderathleten im Langlauf, deutschland- und weltweit, nur als Trainingsmittel angesehen.

In Hessen gab es z. B. Rennen in Schotten (24.9.77 / TGV Schotten) und auch einen Rollskilauf „Rund um das Schwimmbad“ in Kelkheim (02.10.77 / SCK).

In den Ergebnislisten des Schottener Rennens tauchen u.a. Namen wie Jochen Behle (Sieger männl. Jugend 2 und heutiger Bundestrainer der Langläufer) sowie Siegfried Rieckhoff, Kl.-Dieter Schulz und Siegfried Winkler als Plazierte auf. Einziger SCKler war seinerzeit der zuletzt Genannte, da Klaus-Dieter noch für den TV Bad Vilbel startete.

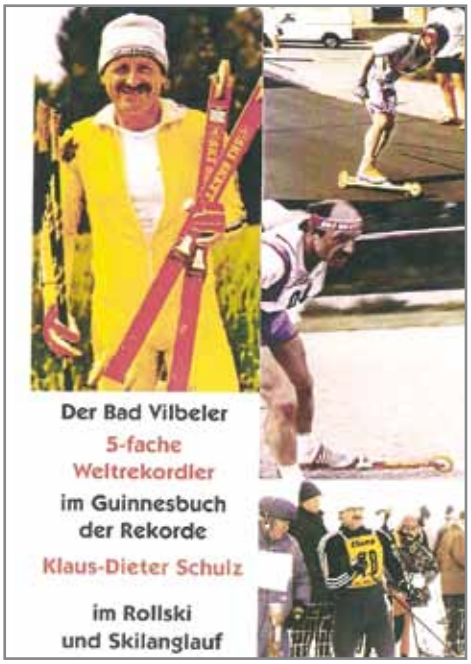
Beim Kelkheimer Rennen hatten sich u.a. Karin Maschke, Harald Brosch, Stephan Kretzschmar sowie wiederum Klaus-Dieter und Siggi Winkler plazieren können.

Ursprünglich hatten die Rollski je drei Räder, vorn 1, hinten 2. Die beiden hintern Räder waren gesperrt, also rollten nur vorwärts. Es gab ja auch nur die klassische Lauftechnik. Ein solches Sportgerät ist noch in den Vereinsräumen des SCK zu sehen.

Mit der Einführung der Skatingtechnik im Winter wurde zunächst auch mit dreirädrigen Rollski geskatet. Mitte der 80er Jahre erfand man dann die 2-rädrigen Modelle, die den Rennlauf in der freien Technik perfektionierten.

Damit war dann auch eine Steigerung der Laufgeschwindigkeit verbunden. Dennoch wurden/werden weiterhin 3-rädrige Rollski im Renngeschehen gelaufen. Dies gilt insbesondere für Bergläufe, also Rennen, die im Tal starten, das Ziel an oder auf einem Berg haben und klassisch gelaufen werden müssen.

Einer, der den ursprünglichen Rollskilauf und auch die heutigen Varianten mit geprägt hat hessen- wie deutschlandweit, ist nicht nur für mich der schon erwähnte Klaus-Dieter Schulz.



Er wurde 1978 Mitglied im SC Kelkheim. Da hatte er schon einen Dauerweltrekord im Rollskilaufen (306,2 km in 25 Std., 6 min), gelaufen in Dornheim bei Groß Gerau, aufgestellt. Eine weitere Bestzeit ließ er ein Jahr später am gleichen Ort folgen. Diesmal waren es 371 km in 24 Std. 48 min.!

Das war aber noch nicht der letzte seiner Rekorde. Was auf Asphalt ging, wollte er im Schnee auch erreichen. Die Bestzeit im Dauer-Langlauf schaffte er dann 1980 in Neukirch (Schwarzwald) mit 250,1 km in 21 Std., 16 min.!

Den Höhepunkt seines sportlichen Wirkens überhaupt sollte es dann schließlich 1984 in Kelkheim, geben.

Auf einem Rundkurs in der Stadtmitte erreichte Klaus-Dieter den seinerzeitigen Weltrekord im Rollskilaufen mit 426,4 km in 24 Std. sowie einen Zeitrekord, 400 km in 22 Std., 29 min.!
Es verstand sich von selbst, dass diese erneute sportliche „Herkulesaufgabe“ nur mit Hilfe einer umfassenden Helferschar verwirklicht werden konnte. Dazu gehörten hauptsächlich die Mitglieder des SCK und benachbarter Vereine sowie Rettungskräfte. Auch eine umfassende ärztliche Betreuung des Rekordlers war selbstverständlich sichergestellt worden. Alle Rekorde wurden notariell begleitet und jeweils entsprechend im Guinnessbuch der Rekorde verewigt! Der Verein ernannte Klaus-Dieter in der Folge zum Ehrenmitglied. Das Rekordereignis wurde seinerzeit als Video dokumentiert. Zwischenzeitlich gibt es auch eine DVD.

Als Fazit dieser Entwicklung steht daher fest, dass Klaus-Dieter durch seine Rekorde und auch die zahllosen Erfolge im Rollski-Zirkus, die er bis in die 90er Jahre erzielte, erfolgreich für einen Mitgliederzuwachs im Verein wirken konnte.

Zurück in die Gegenwart:
In der kürzlich offiziell beendeten Rennsaison waren Aktive des SCK wieder bundesweit am Start. Neben den deutschen Meisterschaften im Berglauf und in der Doppelverfolgung in Seiffen, waren die DSV-Rollskitour (Serienwettkampf über die Saison, 6 Wertungsrennen) und nicht zuletzt die offenen hessischen Meisterschaften im Berglauf in Eschwege von besonderem Interesse.

Erfolgreichster Teilnehmer des SCK bei der DM in Seiffen war Lothar Keller. Er belegte bei den Herren AK 8, in der Berglaufwertung den 2. Platz und in der Doppelverfolgung Platz 3!
Lothar vertrat, zusammen mit Holger Weiss, schliesslich den SCK bei den Rheinland-Pfalz-Meisterschaften im Berglauf des Skiverbandes Rheinhessen in Boppard.
Auch die Plazierungen anläßlich der offenen hessischen Bergmeisterschaften können sich aus SCK-Sicht sehen lassen: 2 x Platz 1 (H A7 und H A8). Dies gilt auch für die Gesamtwertung der DSV-Rollskitour, 1 x Pl. 2 (H A7) und 1 x Pl. 3 (H A8).

Das letzte Saisonrennen fand schließlich im thüringischen Ruhla statt. Beim klassischen Berglauf, gleichzeitig Finale der Thüringen-Cups, erreichte wiederum Lothar Keller mit Platz 1 (H A8) die beste Einzelplazierung.

Bernhard Döring

Ulrich Kaross
Schreinermeister

Einbauschränke
Innenausbau
Möbel aus Massivholz

• individuell • preiswert • zuverlässig

Im Lorsbachtal 47–49 · 65719 Hofheim-Lorsbach
Telefon: 0 61 92 / 95 178-19 · info@schreiner-kaross.de

Mit Skirollern auf den Großen Feldberg
Tradition bleibt erhalten

Wilhelm Rösch ist ambitionierter Biathlet und über 25 Jahre Langläufer. Seit gut vier Jahren ist der gebürtige Schwabe für den Hessischen Skiverband als Geschäftsführer und Sportdirektor tätig.

OBERURSEL/Friedberg * Skirollerlaufen im Taunus? Der eine oder andere Radler auf seiner Rennmaschine war erstaunt und baff was er am vergangenen Sonntagmorgen (06.11.2011) am Fuße des Großen Feldbergs miterleben durfte. Dabei lud der Skiclub Kelkheim einmal mehr seine aktiven Langlauf-Mitglieder zum schon legendären Trainingslauf mit Skirollern auf den Großen Feldberg ein - diese Tradition, die einmal jährlich im Herbst stattfindet, so berichteten mir die Teilnehmer des „älteren Langlauf-Semesters“, entstand bereits zu den sehr aktiven Zeiten in den 60-iger Jahren. Dabei ging es zu damaligen Zeiten sicherlich noch ruhiger und beschaulicher auf den Straßen von der Hohenmark in Oberursel hinauf auf den 881 m hoch gelegenen Großen Feldberg und Wahrzeichen des Taunus zu. Weniger fordernd und anstrengend war der Anstieg damals sicherlich aber ebenso wenig wie heute, und dies mit damaligen innovativen Skirollern. 14 Sportler erklimmen den Gipfel des Taunus. Am frühen Sonntagmorgen fanden sich insgesamt 14 Skisportler vom SC Kelkheim und einigen Läufern aus den angrenzenden Vereinen auf Initiative von Bernhard Döring (u.a. HSV-Referatsleiter Ski-Rollsport) an der Hohenmark in Oberursel ein, um auch in diesem Jahr den Run auf den Großen Feldberg mit Skirollern mitzuerleben. Dabei meinte es das Wetter mit den Sportlern in diesem Jahr besonders gut. Bereits zu früher Uhrzeit lichtete sich der Nebel und die Sonne kam zum Vorschein.

SC-Vorsitzender Alfred Herrmann freute sich über die stattliche Anzahl an Läufern und erzählte, dass man in früheren Jahren auch schon auf Eisflächen den Berg hinauf lief oder am Gipfel bereits schon 10 cm Schnee lag. Dies war in diesem Jahr glücklicherweise nicht der Fall, denn auch die Temperaturen waren so warm wie selten zuvor. Gemeinsam machten sich die Rollskiläufer an der Hohenmark auf den Weg, um die rund 10 km lange

Strecke mit fast 700 HM zu bewältigen. Die Schnellsten erreichten dabei mit knapp unter einer Stunde den Gipfel. Auch Mitte der 60-iger Jahre bewältigten die besten Langläufer aus dem Rhein-Main-Gebiet diese Strecke in 47 Min., was auch zur heutigen Zeit noch einer sehr guten Form bedürfte, um dies zu erreichen. Das Ziel war aber an diesem Morgen für viele Läufer weniger die Zeit, sondern der Weg und das Ziel. Letztlich kämpften sich alle in ihrem eigenen Tempo den langen Anstieg über den Sandplaken bis zum Feldbergplateau hinauf. Kollisionen und Unfälle blieben zum Glück auch in diesem Jahr aus. Abschließend wurde nach ebensolcher Langläufer-Tradition in Oberursel eingekehrt, um sich von den Strapazen zu erholen.

Bleibt zu wünschen, dass diese schöne Tradition auch in künftigen Jahren trotz immer mehr zunehmenden Verkehrs auf der Straße zum Feldberg und weniger werdender Langlauf-Begeisterung weitergelebt werden wird. Für nächstes Jahr war, nach Ankunft am Gipfel, die einhellige Meinung das es zumindest wieder in den Terminkalender im Herbst mit aufgenommen werden wird. Und vielleicht steigt die Zahl der Teilnehmer auch dann weiter an und es gesellen sich auch jüngere Skiläufer aus dem Rhein-Main-Gebiet zu dieser schönen Tradition hinzu.

Wilhelm Rösch

Der neue **OPEL ZAFIRA TOURER**

RAUMWUNDERSCHÖN.

Wir leben Autos.

Der neue Opel Zafira Tourer verwöhnt Sie nicht nur mit viel Platz und atemberaubendem Hightech-Design, sondern vor allem überzeugt er auch mit Innovationen, die das Fahren noch angenehmer und noch sicherer machen.

Vorstellung bei uns am 14.01.2012
in der Zeit von 10.00 - 16.00 Uhr

Wir freuen uns auf den Besuch der Skiclub Freunde !

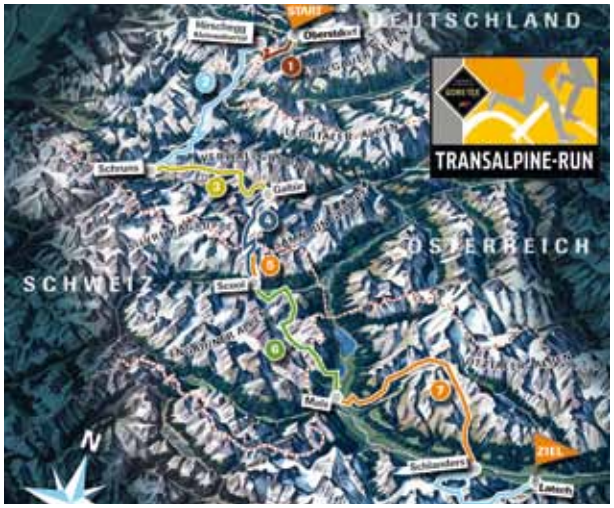
Kraftstoffverbrauch in l/100 km, innerorts: 9,7–5,5; außerorts: 5,8–4,0; kombiniert: 7,2–4,5; CO_2-Emission, kombiniert: 169–119 g/km (gemäß VO (EG) Nr. 715/2007).

AUTOHAUS
SEIDLER
Seidler & Sohn GmbH
Industriestr. 11
65779 Kelkheim
Telefon 06195 / 9912-0
Fax 06195 / 9912-22
www.autohaus-seidler.de

Dominante Qualität die man sieht GmbH
Autolackierung
Unfallinstandsetzung
Öffnungszeiten:
Montag - Freitag 8 bis 19 Uhr, Samstag 9 bis 14 Uhr
Großer Haingraben 9 · 65779 Kelkheim
Tel.: 06195/674777 · Fax: 06195/674778
Email: dominante@t-online.de · www.dominante.net

Transalpine-Run 2011 - Ein großes Erlebnis für Nordische

Ein exklusiver Kreis von Nordischen hat schon seit Gründung unseres Clubs einen Hang zum Extremen. Wie die Zugvögel zieht es sie Winter für Winter zum Wasalauf oder anderen Worldloppets. Doch auch im Sommer ist kein Lauf vor ihrer Wettkampflust sicher. Den Rennsteiglauf gönnt man sich ebenso wie den Jungfrau-Marathon, den Swiss Alpine Marathon oder den Zugspitz-Extrem-Lauf.



Doch all dies ist steigerungsfähig, wenn man nach einer neuen Grenzerfahrung sucht. Man muß nur konditionsstark und erfahren sein. Allerdings auch mutig genug, um extreme Strapazen in Kauf zu nehmen. Günther Cellarius, seit einem halben Jahr dank der „passiven" Phase in der Arbeitsteilzeit endlich frei in seiner Zeitplanung, hatte den nötigen Mut. Wenn nicht jetzt, wann dann?! Sagte sich der 63jährige und nahm am Transalpine-Run vom 3.bis 10. September teil. Für diesen Teamwettkampf sicherte er sich den besten Laufpartner, den er finden konnte: Seinen Laufkollegen Eriks Namsons vom MTV Kronberg, einen Arzt, der schon einmal den Transalpin-Run souverän bewältigt hatte.

Jeden Tag ein Marathon

Transalpin-Run – was ist das Besondere daran? Man muss sich nur einmal die Dimensionen dieses Events vor Augen führen: In einem achttägigen Etappenrennen liefen 320 Teams aus 25 Nationen über die westlichen Alpen durch vier Länder über eine Distanz von 274 Kilometern mit insgesamt 15.000 Höhenmetern. Das Rennen startete in Oberstdorf (Deutschland) und führte über die Allgäueralpen nach Hirschegg im Kleinwalsertal und über die Lechtaleralpen nach Schruns im Montafon (Österreich). Weiter erstreckte sich die Route über die Verwallgruppe nach Galtür und über die Silvretta- und Samnaungruppe bis nach Scuol im Unterengadin (Schweiz). Von dort ging es über die Engadineralpen nach Mals und durch die Ötztaleralpen nach Schlanders im Vinschgau (Südtirol), ehe das Ziel über die Ortlergruppe in Latsch nahe Meran erreicht wurde.

Die Teilnehmer mußten im Durchschnitt praktisch jeden Tag einen Marathon bewältigen. Und das mit gewaltigen Anstiegen bis in die Gletscherregionen um 3.000 Meter und oftmals halsbrecherischen Abstiegen. Hier ein paar Zahlen zur Illustration, die vor allem die Bergsteiger und transalpinen Mountainbiker unseres Clubs richtig einzuschätzen wissen: Die Tagesleistung begann auf der ersten.Etappe mit „sanften" 27 km (Aufstieg 1.800 und Abstieg 1.500 Höhenmeter), steigerte sich dann am zweiten Tag auf 53 km (bergauf 2.500 und bergab 2.900 Hm) und normalisierte sich auf der dritten Etappe auf 42 km (1.900 Hm bergauf und 1.000 bergab) und auf der vierten auf 40 km (hinauf 2.300 und hinab 2.700). Auf der fünften Etappe war wie bei der Tour de France ein „Bergsprint" angesagt. Zu bewältigen galt es zwar nur eine Strecke von 6 Kilometern bei 1.000 Höhenmetern, aber das im verschärften Lauftempo. Gefragt waren hier die spezialisierten Bergläufer, freilich mit dem Handicap, dass alle Teilnehmer inzwischen mehr als 162 Kilometer und unzählige Höhenmeter in den Beinen hatten.

Weitere 37 km und „nur" 1.300 Höhenmeter brachte die sechste Etappe, die damit neben der Auftaktetappe zu den zwei „leichteren" Etappen der Tour zählte. Das „Dach" der Route wurde auf der siebten Etappe überwunden, denn hier gab es bei der Strecke von ebenfalls 37 Kilometern insgesamt Aufstiege von 2.100 und Abstiege von 2.300 Höhenmetern. Auch die achte und letzte Etappe hatte es noch in sich. Bei einer Strecke von 30 Kilometern mußten die müden Beine noch 1.800 Höhenmeter aufsteigen und 1.900 absteigen.

„Highway to Hell" weckt Kampfgeist

Was man bei einer solchen Tour an Eindrücken sammelt, ist ein nachhaltiges Erlebnis für Körper und Seele. Täglich bewegt man sich inmitteln einer grandiosen Natur: Grüne Almen, Bergriesen mit weißen Gletschern, romantische Schluchten mit Wasserfällen. Dann natürlich die Freude am Laufen auf einer der schönsten und längsten Cross-Strecken der Welt.

Nicht zuletzt das Gemeinschaftserlebnis: mit dem Teamkollegen an der Seite und der internationalen Crew von Gleichgesinnten. Man kann auch sagen: Gleichverrückten. Günther war natürlich ebenso gefordert wie die meisten anderen Teilnehmer auch. Vielleicht sogar mehr als die Jüngeren, die in der Überzahl waren. Wahrscheinlich auch mehr als diejenigen, die – auch mit ihrem einheitlichen Outfit – als Profis in Erscheinung traten, und schon öfters bei solchen Trailrunnings dabei waren. Mit großer Begeisterung ging Günther jeden Morgen an den Start. Immer wieder freute er sich über den Guide Matty, der die Teams live mit seinem „Keep on Running"-Song auf den Tag einstimmte.

Vom Band kam dann stets auch der Song „Highway to Hell". Das weckte den Kampfgeist. Günther war glücklich, dass seine Beine morgens fit waren, auch wenn sie am Vortag manches Mal sehr schwer wurden. Meist war er auch gut ausgeschlafen, weil er an den Etappenorten jeweils ein Hotelzimmer vorgebucht hatte und so den Schnarchern in den offiziellen Massenquartieren entging. Während des Laufs trug er den vorgeschriebenen Rucksack mit dem Trinkbeutel und der Kleidung für schlechtes Wetter. Gott sei Dank gab es vorwiegend gutes Wetter. Aber einige Schauer und einen vollen Regentag galt es durchzustehen. Günther hatte aber auch stets seine Nordic Walking-Stöcke im Einsatz. Bergauf für den kraftvollen Abstoß wie beim Skilanglauf, bergab als Stütze und Knieschoner. Das klappte auf Geröllpfaden ebenso wie auf schlammigen Almwegen. Probleme mit dem Laufen bekam Günther eigentlich erst am letzten Tag. Da traten die geschundenen Muskeln und Gelenke in den Streik. Die Füße sprachen nicht mehr mit ihm. Nordic Walking war seine letzte Rettung. Aber das fand auch sein Teamkollege Eriks angesichts des in Reichweite kommenden Ziels nicht schlimm. So kam das Team mit dem Namen „Taunusbären" sozusagen Hand in Hand und glückstrahlend ins letzte Ziel.

274 Kilometer in 53 Stunden

Im idyllischen Südtiroler Bergdorf Latsch fand der Transalpine-Run sein heiß ersehntes Ende. Das tüchtige Organisations-Team, das man nicht genug loben kann, begrüßte die Finisher. Die Finishermedaille wurde umgehängt, und eine Sektdusche der beiden „Taunusbären" war die Belohnung. Für die insgesamt 274 Kilometer hatten sie eine Gesamtzeit von 52:58 Stunden gebraucht und belegten Platz 20 der Teams, die zur Altersklasse der Senior Masters gehörten. Den Gesamtsieg machten natürlich die wesentlich jüngeren und wohl auch professionelleren Teams mit einer Siegerzeit von 26:37 Stunden unter sich aus. Günther und sein Teamfreund Eriks waren mit ihrer Leistung mehr als zufrieden. Immerhin waren von den 320 Teams, die in Oberstdorf an den Start gingen, 75 Teams unterwegs ausgestiegen.

Hubert Leitermann

HOF GIMBACH

Umgeben von einer wunderschönen Natur genießen Sie unseren selbstgekelterten Apfelwein und gepflegte Speisen.

Unsere Gasträume bieten für Wander- und Radfahrgruppen ebenso ausreichend Platz wie für Familienfeste bis 70 Personen.

Hof Gimbach· 65779 Kelkheim/Taunus· Telefon 0 61 95 - 32 41· Fax 0 61 95 - 7 22 13
Internet: www.hof-gimbach.de· Email: hof-gimbach@hof-gimbach.de

Mit „Schwarzwälder Schinken“ zum 7. Nordic Walking Gipfel

Seit 2003 ist Klaus Boschann Mitglied in SCK. Als „Flachlandtiroler“ geboren lagen seine früheren Erfahrungen im Anfänger-Skilanglauf. Als einer der ersten Mit-Walker im SCK wurde er bald darauf vom Nordic-Walking angesteckt. Wie man aus seinem nebenstehenden Beitrag unschwer erkennen kann, hat er u.a. überregionale N-W-Angebote für den SCK erkundet und an solchen aktiv teilgenommen.

Mit Speck soll man ja bekanntlich Mäuse fangen – bei aktiven Nordic Walkern vom Skiclub Kelkheim ist so ein Köder eigentlich nicht nötig!

Die rührigen Sportfreunde der Skizunft Breitnau unter Führung von Franz Lickert riefen in diesem Jahr bereits zum 7. Mal am ersten Juniwochenende zum Nordic Walking-Gipfel nach Breitnau (Südlicher Schwarzwald). Nach wechselnden Hauptsponsoren – ohne die es nun mal auch bei einem so großen Event nicht geht – trat als solcher in diesem Jahr der Schwarzwaldhof unter dem Motto: „So schmeckt der Schwarzwald“ an.

Um es gleich vorwegzunehmen, es war wieder ein kulinarischer, kultureller und vor allem ein sportlicher Genuss!

Als einer der Teilnehmer der ersten Stunde ist Breitnau und seine freundlichen sowie aufgeschlossenen Bürger für mich bereits ein Wohlfühlort. Die in der Vergangenheit nicht immer so einfache Quartierbeschaffung konnte in diesem Jahr durch die rechtzeitige Meldung zufriedenstellend gelöst werden, d.h. alle fünf Kelkheimer fanden bei Familie Saier im „supergünstig“ gelegenen Gasthof „Hotel Kreuz“ ein gutes Obdach.

Mann bzw. Frau sollte aber nichts gegen Kirchenglocken haben. Nach der separaten Anreise (jeder nach seinen Möglichkeiten bzw. Verpflichtungen) konnte ich bereits am Donnerstagnachmittag mit Göran und Simone zwei „Gipfel-Einsteiger“ begrüßen. Die Sonne schien am Freitagmorgen wie auch an den anderen Tagen freundlich vom Himmel und sah bereits recht früh drei Nordic Walker vom Skiclub auf der ersten Trainingseinheit. Dabei wurden die zwei „Neuen“ mit dem Verlauf der ersten km der kommenden Stecke vertraut gemacht. In Richtung Hinterzarten ging es dann zur notwendigen Stärkung zum „Heiligenbrunnen“, einem sehr idyllisch gelegenen Waldgasthof. Von dort wurde dann allerdings in Erwartung der anreisenden Axel und Sonja ein direkter und etwas asphaltierter Rückweg zur Dorfmitte von Breitnau gewählt.

Als nachmittäglicher Höhepunkt für alle ging es dann kostenlos mit dem Bus (Conus-Card über Kurtaxe) über Hinterzarten hinunter ins Höllental zum Hofgut Sternen. Nach Besichtigung der dortigen großen Kuckucksuhr ging es dann in der Ravennaschlucht stramm bergauf. Entlang der beeindruckenden Wasserfälle, über Brücken und Steige und dokumentiert von Sonja´s Kamera, konnten wir Natur pur erleben. Unterwegs konnte auch gleich der mir bereits aus den ersten beiden Jahren bekannte längere Abstieg von der späteren 16 km Strecke besichtigt werden. Ab da ist dann das Gröbste schon geschafft, es geht aber zum Ziel nochmals etwas hoch. Zum traditionellen Breitnauer Heimat-Abend saß dann die Mannschaft vom SCK schon wieder bzw. immer noch munter im großen Festzelt.

Trachtenkapelle und Trachtentanzgruppe aus Breitnau gaben ihr Bestes. Später spielten die drei „Wälder-Buebe“ zum Tanz auf der Bühne auf, dabei wurden auch fast alle Musik-Wünsche der Kelkheimer erfüllt bzw. diese extra begrüßt.

Nach einem selbstgestaltetem Samstagvormittag fanden sich gegen 13 Uhr alle fünf am Festzelt zu der angemeldeten Teilnahme an der „NW-Vespertour mit Käseseminar“ ein. Dabei zeigten uns drei Schwarzwaldmädels unter Leitung von Carina, dass Nordic Walking auch im Trachtenkleid möglich ist.

Unterwegs wurden Höhepunkte der schönen Landschaft erklärt und auch auf die Orts-Rivalität mit Hinterzarten hingewiesen (meine Meinung: Breitnau ist viel schöner). Nach einigen doch recht flotten km konnte der bereits vorbereitete Seminarort im oberen Teil des Rotseppenhofes eingenommen werden.

Zwei ortsansässige Spezialisten leiteten das Seminar, Gotthard Ketterer erklärte, wie der Schinken nach Hausmacherart entsteht und warum er nur nach richtigem Aufschnitt so lecker schmeckt. Nikolaus König, im Nebenjob noch Kabarettist, erzählte unter dem Motto der beiden Hersteller im Ortsteil Siedelbach: „Alles was wir machen ist Käse“, was dabei alles wichtig ist. Dass er so gut schmeckt ist eigentlich kein Wunder bei den blühenden Bergwiesen um Breitnau und den sich dort sichtlich wohlfühlenden Kühen. Zwischendurch wurde ausgiebig

probiert, der Durst mit Bier gelöscht sowie der Hals mit Kirschwasser desinfiziert. Der kurze Rückweg ins Dorf gestaltete sich dann sehr kurzweilig. Für die Teilnahme an dem fast gleichzeitig angebotenen und sehr anspruchsvollen „X-Trail Run“ durch die Ravenna-Schlucht fehlten die bekannten Lauf- Spezialisten vom Skiclub Kelkheim (vielleicht können sie in 2012 wieder dabei sein?).

Im Festzelt und bei den Ständen einiger Aussteller angekommen, konnten die Startnummern empfangen sowie die diesmal sehr schönen grünen „Finisher-Shirts“ anprobiert werden.

Das ab 18 Uhr angebotene Carbo-Loading, kreiert im Hotel „Sonnenhof“ vom Olympia-Koch und Ultra-Langstreckenläufer Charly Doll und als solcher all die Jahre auch einer der Hauptorganisatoren der NW-Gipfel, brachte dann in bewährter Weise Kräfte für die großen Strecken am nächsten Morgen. Die seinerzeit noch vorherrschende Ansicht, dass Salat der Auslöser des Übels sein könnte, hat sich nicht bestätigt, hielt allerdings einige von seinem Verzehr ab. Gleichfalls sollen einige Teilnehmer ihre Anmeldung zurückgezogen haben.

Nach einem kräftigen Frühstück kam dann am Sonntag der lang herbeigesehnte „Tag der Entscheidung“: Um 9 Uhr konnte ich mich zusammen mit weiteren 184 Halb-Marathonisten, darunter auch der Breitnauer Bürgermeister Josef Haberstroh, auf die bereits bekannte Strecke mit 700 m Höhendifferenz begeben. Auf die im

Vergleich zu den Vorjahren in ihrem Verlauf geänderten, aber auch mit 600 m Höhendifferenz anspruchsvollen 16 km, wagte sich dann ab 9.15 Uhr die Vierergruppe vom Skiclub (im Feld von insgesamt 370 Startern). Vor den jeweiligen Starts wurde jedesmal ein zünftiges „warm up“ unter Leitung von Anke Faller (NW-Mastertrainerin) durchgeführt und mit Musik vom Band unterstützt. Beide Gruppen walkten zuerst ein Stück durch

Breitnau, wobei das heftige Geklapper der Stöcke auch dem letzten Langschläfer klar machte: da geht die Post ab! Vorbei am neu renovierten Abrahmenhof und an der Abbiegung vor dem Konradenhof (hier kamen ein paar ganz Schnelle vom Weg ab) begannen sich die Felder auf dem Wiesenweg auseinander zu ziehen. Apropos „ganz Schnelle“: der bisher einzigste und selbsternannte „Deutsche Meister“ im Nordic Walking jagte dem Feld voraus, mit einer Technik, die es eigentlich nicht sein kann und die so nicht vom DSV gelehrt wird!

Erfreulicherweise war das Foto-Glück den vier Kelkheimern hold, stand nämlich der Skizunft-eigene Fotograf am richtigen Ort und nahm sie in voller Aktion und „noch“ lächelnd auf. Vorbei am Gasthof „Löwen“ wird dann die abgesperrte Straße gequert und der erste sowie heftige Anstieg auf den Roßberg erreicht. Auf diesem gibt es immer herrliche Aussichten zum Feldberg und nach Hinterzarten und die beiden Gruppen sehen sich gegenseitig. D.h. man sieht sowohl das eigene bunte Feld, als auch weiter unten bzw. oben die Karawane der später bzw. früher gestarteten Nordic Walker. Nach dem Erreichen des Waldes trennten sich dann die Strecken. Auf der 16 km-Strecke konnte bald das Schanzenhäusle sowie die Windkraftanlage, dazwischen bieten sich nochmals Fernsichten bis in die Vogesen, passiert werden. Vorbei am Hinterdorf, dann durchs Jungholz bzw. über die Kaiserwacht erreichten die Vier den letzten Verpflegungspunkt in der ihnen bereits vom Freitag bekannten Ravennaschlucht. Leider konnte der Reporter dort nicht dabei sein und kann somit auch nicht beurteilen, wie sich unsere Vier dort fühlten! Es muss aber wohl doch was anderes gewesen sein als auf den sonst vertrauten Sprintstrecken im Kelkheimer Stadtwald. Von der Halbmarathonstrecke aus waren im Tal Freiburg sowie St. Peter und St Märgen sowie der Gipfel des Kandel beeindruckend zu sehen. Als ein wirkliches Erlebnis ist immer der Auf- und Abstieg zu Weißtannenhöhe (1.190 m) und insbesondere der vorm Gipfel schön auf einer Waldwiese stationierte Verpflegungspunkt mit Life-Musik vom Akkordeon zu erwähnen.

Der sonst zum Ende der 21 km praktizierte Abschlusssprint, mit dem Ziel vor Augen und schon die Musik aus dem Festzelt im Ohr (im letzten Jahr im dichten Nebel), musste aufgrund von Problemen im rechten Fuß reduziert werden. Trotzdem konnte fast wieder die gleiche Zeit erreicht werden. Im Ziel waren die anderen vier vom SCK natürlich schon glücklich angekommen! Mehr oder auch weniger erfrischt und vor allem umgezogen ging´s dann sofort in das Getümmel im Festzelt. Nach einem guten Rothaus-Hefeweizen o.ä. und einer kräftigen Stärkung kehrten die Kräfte bald wieder zurück.

Anschließende Reden, Auszeichnungen sowie die Tombola (wir gingen leer aus) brachten trotzdem ein wohliges Gefühl. Noch dazu wo der SCK erstmalig im Mannschaftswettbewerb – ab fünf Teilnehmern wurden die km addiert, d.h. 85 km! – als 26. einen Preis erringen konnte. Dieser ist unschwer zu erraten: ein kleiner Schwarzwaldschinken! Es hat allen viel Spaß gemacht, und wir werden sehen, was sich in 2012 machen lässt.

Der 8. Nordic-Walking-Gipfel im Schwarzwald ist vom Veranstalter vom 22. bis 24. Juni 2012 geplant.

Klaus Boschann

Gemütliche Wein- und Bierstube
im Alten Rathaus Münster

Wir freuen uns auf Ihren Besuch

Öffnungszeiten
Dienstag bis Samstag ab 18 Uhr, Sonntag Ruhetag
jeden 1. und 3. Sonntag Brunch von 10 bis 14 Uhr

Altes Rathaus

Inhaber Jörg Heinecke
Frankfurter Straße 153 · 65779 Kelkheim / Ts.
Tel. 0 61 95-67 54 47 · www.rathaus-muenster.com

1. Kelkheimer Sommer-Biathlon, ein großer Erfolg

Wenn zur besten Sendezeit Biathlon-Wettkämpfe übertragen werden, ist eine hohe Einschaltquote sicher. Die einstmals einsamen Skijäger sind heute überaus populär. Biathlon gilt als attraktiver Wintersport mit Langlaufskiern und Gewehren. Was man außerhalb des Winters in TV-Kanälen zu sehen bekommt, ist Sommer-Biathlon. Spitzen-Biathleten zeigen dann in ihren Stadien die Kombination aus Rollskifahren und Schießen, wobei auch nationale Meisterschaften bis hin zu Weltmeisterschaften ausgetragen werden. Aber auch Breitensportler können in der schneefreien Zeit ihren Traum vom Biathlon ausleben. Man braucht dazu nur drei Dinge: Einfallsreichtum, tüchtige Helfer und gute Freunde bei einem Schützenverein. Der Skiclub hat gezeigt, dass er all dies bieten kann.

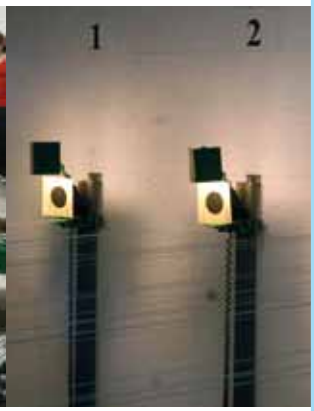
Gute Nachbarschaft mit den Schützen

Nach guter Vorbereitung ging am 11. September der 1. Kelkheimer Sommer-Biathlon für Jedermann über die Bühne. Gemeinschaftliche Ausrichter waren der Skiclub und die Schützengemeinschaft 1963 Münster. Die Ausschreibung ging an Läufer und Nordic Walker des Skiclubs und anderer Sportvereine in Kelkheim und Umgebung. Austragungsort war die Schießanlage der Schützengemeinschaft, die im Wald nahe des Kelkheimer Schwimmbads, also in der Nachbarschaft unseres Clubheims liegt.

Schießanlage zu Pflichtübung erklärt. Bereits die Tage vor dem Wettbewerb und auch noch kurz vor dem Start standen erfahrene Trainer der Schützengemeinschaft an den insgesamt zehn Schießständen bereit, um jeden Teilnehmer im Umgang mit Luftgewehren einzuweisen.

Viele Teilnehmer mussten überrascht feststellen, welches Gewicht eine solche Wettkampfwaffe hat und wie schwierig es ist, mit einem solchen Gerät ruhig zu zielen. Zumal nur Stehendschießen angesagt war. Ein Glück, dass die Gewehre beim Laufen oder Walken nicht geschultert werden mussten, wie man das von den Profis kennt.

Er schreibt einfach klasse, unser Hubert Leitermann, und das macht ihm, außer seinen beachtlichen sportlichen Aktivitäten, auch noch richtig Spaß! Da kann man nur sagen: bitte ihm nacheifern! Sowohl mit Beiträgen für die Pistenpost als auch sportlich.



Mit der Schützengemeinschaft besteht schon seit Jahren ein freundschaftliches Einvernehmen. So erwiesen sich die Schützen bei unseren letzten Sommerfesten als rührige Gastgeber.

Das Echo auf die Einladung zur sommerlichen Biathlon-Premiere war erstaunlich groß. Schüler kamen ebenso wie erwachsene Läufer und Nordic Walker unterschiedlicher Alters- und Leistungsklassen. Was das Schießen anbelangt, waren allerdings die meisten blutige Laien. Deswegen wurde die Einweisung an der

Gut auch, dass nicht wie im winterlichen Biathlon-Stadion fünf Scheiben zu treffen waren, sondern dass auf einer einzigen Scheibe fünf Mal das Schwarze durchlöchert werden musste. Es war eine vergleichsweise große Scheibe, die normalerweise nur beim Schießen mit Luftpistole Verwendung findet.
Allerdings musste das Luftgewehr nach jedem einzelnen Schuss gespannt und mit einem sogenannten Diabolo, einem teuflisch kleinen kreiselförmigen Geschoß, neu geladen werden.

Gestartet wurde mit der ersten Laufrunde am Schützenhaus. Im nahe gelegenen Wald waren auf den Wegen mit Gipspulver mögliche Stolpersteine und tückische Wurzeln weiß markiert. Freundliche Streckenposten sorgten dafür, dass keiner sich verlief.

abverlangte. Selbst die Nordic Walker, die insgesamt teilnehmerstärkste Gruppe, hatten beim Schießen so schwitzige Hände, dass sie sich teilweise schwer taten, die kleinen Diabolos in die winzige Öffnung am Gewehrlauf zu stecken. Einige Helfer, die schon bei der Organisation ins Schwitzen gekommen waren, er-

Drei verschiedene Strecken waren ausgewiesen: Eine von 800 Metern für Schüler, eine von 1,6 km für Nordic Walker und eine von 2,5 km für erwachsene Läufer.
Am Start waren jeweils nicht mehr als zehn Teilnehmer. Dies entsprach den 10 vorhandenen Schießplätzen. So konnte man jeglichen Stau an den Schießplätzen von vornherein vermeiden. Das Schießen folgte dann nach der ersten Runde. Jeder musste so lange schießen, bis fünf gültige Treffer erzielt waren. Die Zeit lief natürlich mit. Anschließend ging es in die zweite Runde und zum Schluss ins Ziel vor dem Schützenhaus.

Es ging los mit den Schülerinnen und Schülern, die sichtlich Kampfgeist zeigten und sich harte Positionskämpfe lieferten. Die Strecke war trotz der Kürze nicht leicht. Es gab ordentliche Steigungen, und etliche Waldpfade waren vom letzten Regen noch aufgeweicht.

Das schwüle Wetter war zudem schweißtreibend, erst recht bei den erwachsenen Läuferinnen und Läufern, denen die etwas längere Strecke auch mehr Energie

hielten am Ende Gelegenheit, auch selbst noch auf die Runden zu gehen und mit dem Schweiß der Edlen um den Sieg zu kämpfen. Natürlich fühlte sich vom Sommer-Biathlon in erster Linie die nordische Fraktion des Skiclubs angezogen. Doch auch einige Alpine zeigten, dass sie mit Walkingstöcken flott umgehen können. So ließen die jungen Väter wie Muck und Hanno, die auch in Ramsau schon gern mal die Carvingski gegen Skatingbretter tauschen, beim Nordic Walking ungeahntes Talent aufblitzen

Die Siegerehrung mit Überreichung von gespendeten Präsenten vom Bad Sodener Sporthaus Ehrl nahm Bernhard Döring, unser Sportwart Nordisch, vor. In den Schülerwertungen 2 x 800 m konnte er auf dem obersten Treppchen Dana Micelli (12:21 Min.) und Arthur Rieß (10:16 Min.) ehren. Erste im Nordic Walking

Der Tagesschnellste Wilhelm Rösch vom WSV Clausthal-Zellerfeld hatte auch seine 5 Treffer in kürzester Zeit absolviert. Kein Wunder, war er doch früher aktiver Sommer-Biathlet mit vier Teilnahmen an Weltmeisterschaften und in 2004 Deutscher Meister im Sommer-Biathlon Sprint.

2x 1,6 km war unsere trainingsfleißige Walkerin Sonja Detels in 30:45 Min. Den Sieg bei den Männern im Nordic Walking holte sich unser erfolgreicher Rollerski-Senior Lothar Keller in 26:30 Min. Kurz nach ihm kam Dr. Axel Detels als Zweiter ins Ziel, der zu denen gehört, die das Nordic Walking in unserem Club ganzjährig betreiben. Die meisten Jogger kamen von Gastvereinen. Die Laufwertung haben hier mit 2 x 2,5 Sibylle Gottschalk in 26:00 und Wilhelm Rösch in 20:19 Min. gewonnen.

Heute ist er Geschäftsführer des Hessischen Skiverbands und ließ es sich nicht nehmen, bei dieser in Hessen bisher einmaligen Veranstaltung selbst an den Start zu gehen.

Kelkheimer Sommer-Biathlon geht in Serie

Nach der Siegerehrung und der Verlosung der vier von der Pfungstädter Brauerei gespendeten Bierfässchen haben Teilnehmer, Zuschauer und Helfer auf der Sonnenterrasse vor dem Schützenheim noch zünftig gefeiert. Viele der Teilnehmer verlangten nach einer Wiederholung der Veranstaltung und sagten auch gleich ihre Teilnahme zu. Auf die Frage, was man künftig noch besser machen könnte, wünschten sich einige längere Laufstrecken und ein zweites Schießen (weil´s so schön war!). Neben den Teilnehmern hatten auch die Organisatoren und Helfer eine Menge Spaß. So ist sich der Skiclub jetzt schon mit der Schützengemeinschaft einig, den Sommer-Biathlon im nächsten Jahr zu wiederholen, voraussichtlich am 2. September 2012.

Hubert Leitermann

Lauf-ABC

Unter der Leitung von Michael Herrenleben, einem erfahrenen und ausgebildeten Lauftreffbetreuer, wurde in diesem Jahr über den SCK ambitionierten Läuferinnen und Läufern ein Ganzjahrestraining angeboten, das am Ende der Saison zum Laufen eines Stadtmarathons befähigt.

Michael Herrenleben – der Name ist etwas irreführend, denn von einem „Herrenleben" waren seine Traningseinheiten weit entfernt – hat sich seit April 2011 mit Erfolg der Aufgabe gestellt, laufbe sessenen SCK Mitgliedern Feinschliff und Ausdauer anzutrainieren.

Über Laufübungen, richtiges Laufen, Verletzungsvorbeugung usw. gibt es viel Literatur und Aktuelles im web zu finden. In diesem kompakten Beitrag geht es vor allem um das Lauf-ABC. Damit sind einige grundlegende Übungen gemeint, die für Spitzenläufer ebenso wichtig sind wie für Hobbyläufer. Dabei steht nicht das Anhäufen von Kilometern im Vordergrund, viel wichtiger ist es, durch diese Übungen einen optimalen Laufstil zu entwickeln, der kraft- und gelenkschonend ist und auch berücksichtigt, dass Läufer ohne Leichtathletik Erfahrung oft „schwerfällig" laufen.

Einen guten Laufstil machen folgende Kriterien aus:

- Gestreckter Oberkörper mit aufgerichtetem Kopf, der Blick geht nach vorne.
- Die Schultern bleiben entspannt und gerade.
- Die Arme schwingen, in etwa rechtem Winkel gebeugt, aktiv aber locker nach vorne.
- Unterarme und Hüftknochen arbeiten parallel und unterstützen die Laufbewegung
- Aktiver Fußaufsatz mit der Außenseite de Fußes. Bei hohem Tempo mit dem Ballen, bei mittlerem Tempo mit dem Mittelfuß.
- Je schneller das Tempo wird, umso ausgeprägter wird der Kniehub und umso länger ist die Sprungphase
- Bergab leichte Rückenlage und Tempoverringerung.
- Bergauf Schrittlängenverringerung, event. auf Fußlänge, den ganzen Fuß aufsetzen und aktiv abstoßen, Arme von unten nach oben schwungvoll einsetzen.

Die nachfolgenden Lauf-ABC-Übungen bewirken durch übertrieben ausgeführte Elemente (z. B. durch hohe, gedehnte Sprünge usw.) u. a. auch eine Stärkung von Muskelgruppen, die bei einem nicht aktiven Laufstil vernachlässigt werden Außerdem setzen sich die Bewegungsabläufe bei regelmäßiger Ausführung im Unterbewusstsein fest und es erfolgt dadurch eine unbewusste Übernahme in den Laufstil. Aber nur einmal Lauf-ABC ist keinmal. Es funktioniert nur, wenn über Monate regelmäßig trainiert wird.

Skipping

Mit schnellen, kurzen Schritten auf den Vorderfüßen die Knie nach oben bringen, dabei bilden Oberschenkel und Oberkörper einen rechten Winkel.

Anfersen

Oberkörper leicht nach vorn beugen, starker Abdruck der Ferse und diese bis zum Gesäß schwingen, Knie zeigen nach unten, die Arme dazu aktiv mitschwingen.

Fußgelenke

Mit geringer Schrittlänge die Knie abwechselnd nach oben führen, dabei die Fußspitze aktiv Richtung Boden drücken. Beim Absetzen zuerst die Fußspitze, dann bis zur Ferse abrollen. Die Arme angewinkelt aktiv mitschwingen.

Hopsen

Die Knie mit Kraft bis zu Waagerechten nach oben ziehen, wenig Raumgewinn, dafür mit den Armen nach oben schwingen um den Absprung zu unterstützen.

Sprunglauf
Weit, kraftvoll abdrücken, das Bein weit nach vorn strecken, mit dem anderen Bein Schwung nach vorne holen, mit den Armen die Sprungbewegung nach vorne und unterstützten. Möglichst in der Flugphase gestreckt.

Seitlich laufen
Kleine, seitliche Tempo-Schritte. Die Beine werden abwechselnd gespreizt und wieder angezogen.

Steigerungslauf
Langsam beginnen und sich bis zum Sprint steigern. Zwischen 80 bis 150 Meter anvisieren, die Strecke am besten leicht bergab. Auf korrekten Laufstil achten, Oberkörper leicht nach vorn, kraftvolle Armschwünge, Fußaufsatz auf dem Ballen.

Überkreuzt laufen
Das Bein abwechselnd vor und hinter dem anderen Bein seitwärts stellen, Arme seitlich strecken, aktive Hüftunterstützung, dabei dreht sich die Hüfte um ca. 180 Grad.

Rückwärts laufen
Mit kurzen Schritten langsam beginnen zu längeren, schnellen Schritten übergehen, dazu die Arme aktiv einsetzen.

Michael Herrenleben
Quellenhinweis: www.runnersworld.de

Wiesbaden-Rambach / Mörfelden-Walldorf

Die Laufabteilung vom Skiclub-Kelkheim war mit fünf Läufern/Läuferinen beim Halbmarathon in Wiesbaden-Rambach am 2.Oktober gut vertreten. Bei strahlendem Sonnenschein gingen um 10.25 Uhr Tuire, Wolfgang, Hubert, Thorsten und Michael auf die doch bis zum Zieleinlauf sehr anspruchsvolle Strecke von 21,5 km. Mit einem ersten und einem dritten Platz in ihrer Altersklasse haben Hubert und Wolfgang den Lauf abgeschlossen. Ganz besonders erfreulich, dass Tuire und Thorsten ihren ersten Halbmarathon mit guten Ergebnissen gemeistert haben.

Auch am 21. Oktober verwöhnte die Sonne 200 Teilnehmer am Start des 25. Waldlaufes über 10 km in Mörfelden-Walldorf. Natürlich waren dort auch wieder Läuferinnen und Läufer vom Skiclub dabei. Nachdem uns Rolf bei einem unserer wöchentlichen Lauftreffs den Mund wässrig gemacht hat, wollten Sabine, Andrea, Thorsten und Michael wissen, ob dem so ist. Sie fanden eine tolle, endlich mal ganz flache Waldlaufstrecke, ein großes Kuchenbuffet und eine wirklich gute Stimmung in Walldorf vor. Da Rolf uns irgendwie abhanden gekommen ist, fehlt er leider auf dem Foto.

Michael Herrenleben

BMW Frankfurt Marathon mit SCK-TeilnehmerInnen

Der SCK-Lauftreff hat die Saison 2011 mit 5 Läuferinnen/Läufern über die Volldistanz und einer Staffel beim 30.BMW Frankfurt-Marathon erfolgreich abgeschlossen.

Für die Saison 2012 gibt es einige Änderungen. Die Laufzeiten sind:

Dienstag und Donnerstag 8.30 h,
Donnerstag 19.00 h und Sonntag 10.00 h.

Außerdem gibt es unter der Leitung von Michael Herrenleben eine Gruppe für Beginner und Wiedereinsteiger! Das Marathontraining findet nur noch nach Absprache vor großen Läufen statt.

Es werden verschiedene Vorträge und Seminare zu den Themen Ernährung/Lauftechnik/Medinzinische Trainingstherapie angeboten. Für den Juni und September stehen bereits zwei Läufe im Programm, und zwar im Elsaß und in Saabrücken. Der Skiclub freut sich über neue MitläuferInnen, die Spaß an schönen Läufen in einer tollen Gemeinschaft haben!

Achtung: Wir laufen auch in der Wintersaison

Michael Herrenleben

Unser SCK-Vorsitzender mit First Lady hat genau verfolgt, wo sich Skiclub-Läufer auf der Marathonstr-ecke befinden.

Rolf hat seine Laufkollegen aus der Staffel 702 „Ski-Oldies“ (André, Rolf, Horst und Schlussläufer Hubert) kurz vor dem Start bildlich festgehalten.

Zum Marathon unterwegs in Frankfurt: Felix Beutner,

Anja Voehl, Andrea Hofmann, Sabine Meckes, Wolfgang

Röseler und Hubert Leitermann. *Rolf Kümmel*

ARQUE Lauf 2011

Auch in diesem Jahr hat der Skiclub wieder seine Spende in Form der Jagatee-Probe zum Lauf der **AR**beitsgemeinschaft für **QUE**rschnittsgelähmte Kinder und Erwachsene geleistet.

Nach ca. 5,3 km, am höchsten Punkt der Strecke über 34,63 km von Kelkheim nach Mainz, in der Nähe des Lorsbacher Kopfes (308 m), gab es für Biker und Läufer wieder unsere selbst angesetzte Spezialität, die nach dem kräftezehrenden Anstieg mit Freude angenommen wurde.

Alfred Herrmann

Ski und Tennis Fischer

65817 Eppstein-Bremthal · Am Vogelsang 28
Tel.: 0 61 98 / 3 21 69 · Handy 0 17 03 22 47 80

Start in die Skisaison 2011/2012

Atomic - Fischer – HEAD – SALOMON - Völkl

Ski-, Skischuh- und Snowboardverleih, Ski- und Snowboard Service
Funktionelle Bekleidung für Ski-und Snowboard

Unsere Öffnungszeiten im Winter:
Montag bis Freitag 15 – 18.30 Uhr Dienstag und Donnerstag 15 – 20.00 Uhr
Samstag 9 – 15 Uhr oder nach Vereinbarung

www.skiundtennisfischer.de · info@skiundtennisfischer.de

BeTr

In der Taverna ESCeKa war was los.....
Impressionen vom Sommerfest 2011

Getreu dem Motto „schneller · höher · stärker“ konnten sich die Kinder am Nachmittag den sportlichen Herausforderungen einer göttlichen Olympiade stellen ...

Ein buntes Kuchenbuffet am Nachmittag · leckere griechische Vorspeisen, gegrillter frischer Fisch, Fleischspieße, mediterrane Gemüsevariation am Abend – alles von unseren erfahrenen Grillmeistern selbst zubereitet: da blieben keine Wünsche offen!

und zum Beispiel den Pfeil des Eros versenken ...

Nachdem die kulinarischen Bedürfnisse gestillt waren, widmeten sich alle dem gemütlichen Teil des Abends beim Klönen ....

Athene, der Göttin des Handwerks, assistieren ...

... oder beim Weinspiel „Kottabos“ Dionysos, dem Gott des Weines, begegnen.

Kfz SERVICE
B. MOHR GmbH
Meisterbetrieb

REPARATUREN ALLER FABRIKATE

Grosser Haingraben 9
65779 Kelkheim
0 61 95 / 74 128
0 61 95 / 96 98 44
kfzservice-b.mohr@t-online.de

Inspektionen
Rad-Reifen Service
Unfallinstandsetzung
Klima-Service
TÜV - AU

BeTr

... und bei netter Bewirtung an der Getränketheke durch die Schützengemeinschaft Münster.

Claudia Semrau

Mit uns – aber sicher!

Audi

Audi Zentrum Hofheim
Göthling & Kaufmann Automobile GmbH
www.audi-hofheim.de

göthling Autohaus

Autohaus Göthling GmbH
www.goethling-kelkheim.de

kaufmann.

Autohaus Kaufmann GmbH
www.kaufmann-hofheim.de

G&K Zentrum Hofheim
Göthling & Kaufmann Automobile GmbH
www.skoda-hofheim.de

Göthling & Kaufmann

Die traditionelle **Maiwanderung** zu Sehenswürdigkeiten unserer näheren Umgebung mit anschließendem Mai-Feiern im Vereinsheim fand auch in diesem Jahr wieder statt. In einer zweistündigen Wanderung führte die Strecke vorbei am Kleinen und Großen Mannstein, der Schillereiche und dem Staufen-Gipfel, um dann wieder abwärts über den Alfred-Herrmann-Steig zum Kaisertempel und am Sauerkreuz vorbei an den Ausgangspunkt am Vereinsheim zu gelangen, wo Manfred Kilp bereits seinen großen Schwenkgrill angeworfen hatte.

UFER

Optik & Akustik

Frankenallee 22
65779 Kelkheim
Tel.: 0 61 95 / 54 05

Hauptstraße 59
65719 Hofheim
Tel.: 0 61 92 / 66 44

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

WENN SIE LUST HABEN, IHRE AUGEN MAL WIEDER AUF DIE PROBE ZU STELLEN, DANN SOLLTEN SIE BEI UNS VORBEISCHAUEN

Einladung zum kostenlosen Sehtest

RODENSTOCK

Regelmäßige Besucher des Plaudertreffs haben unter dem Titel „Hessischer Abend“ bei Handkäs mit Musik und „enem gute Stöffche vom Herbert und Manfred“ der Frankfurter Geselligkeitstradition gehuldigt.

Nordic Walking – immer noch ein Magnet. Zu vier Terminen in der Woche sind das ganze Jahr über unsere Laufgruppen auf anspruchsvollen Strecken in unserer herrlichen Vortaunuslandschaft unterwegs.

Unter der Leitung von Michael Herrenleben hat sich eine neue Laufgruppe etabliert und bereits an mehreren Wettbewerben teilgenommen.

Alfred Herrmann

SCK Jahreshauptversammlung

Wie in den letzten Jahren fand auch die diesjährige SCK-Jahreshauptversammlung in der Gaststätte Altes Rathaus in Münster statt. Nach dem Bericht des Vorsitzenden Alfred Herrmann folgten die Berichte der Sportwarte Alpin, Alexander Solzer und Nordisch, Bernhard Döring (Letzterer wurde verlesen), sowie der Jugendwartin Claudia Semrau. Dr. Kurt Kroneberger gab seinen Bericht als Kassenwart. Der anschließende Bericht der Kassenprüfer Hubert Leitermann und Rosi Blankenbühler bestätigte seine korrekte Führung der SCK-Finanzangelegenheiten. Nach der Entlastung des Vorstandes wurden für weitere zwei Jahre gewählt: Alfred Herrmann als Vorsitzender, Irene Kilp als Schriftführerin, Alexander Solzer als Sportwart Alpin, Bernhard Döring als Sportwart Nordisch und Claudia Semrau als Jugendwartin. Anschließend erfolgte die Etat-Vorstellung für 2011/2012. Nach dem großen Erfolg des 1. Kelkheimer Sommerbiathlon mit einem unerwartet hohen Zuspruch, u. a. auch durch Jugendliche, wurde in der Diskussion der Wunsch deutlich, nach Lösungen zu suchen, wie für Kinder- und Jugendliche auch die Teilnahme an SCK-Reisen finanziell günstiger gestaltet werden könnte.

Zum Teil ist die Preisentwicklung der letzten Jahre auch den sehr späten Osterferien und Ausweichen in Gletscherskigebiete geschuldet. Es sind sich der Vorstand und die anwesenden Mitglieder einig, bei einem fast 25 % Anteil von Kindern- und Jugendlichen innerhalb unseres Skiclubs diese soweit wie möglich auch mit günstigen finanziellen Bedingungen zu unterstützen und die Attraktivität einer SCK-Mitgliedschaft durch auf das ganze Jahr verteilte gute Freizeitangebote zu fördern.

Bernd Tränkner

Keine Frage, Sport ist nicht nur gesund, Sport verschafft auch so manchem Sportler eindrucksvolle Reiseerlebnisse. In Hessen allemal, wenn man an landesweiten Wettkämpfen teilnimmt, aber auch deutschlandweit. Und wenn man in den „richtigen“ Sportarten trainiert, dann kann es einem Kelkheimer Sportler auch schon mal nach Kanada oder Ägypten verschlagen.... So schrieb Peter Hillebrecht in der Kelkheimer Zeitung vom 1. September 2011, als Kelkheims Bürgermeister Thomas Horn 1. bis 3. Plazierte auszeichnete. Von unserem Skiclub wurden Renzo Albanese, Bernhard Döring und Hubert Leitermann geehrt. Dazu herzliche Gratulation.

Mittwochsradeln

Es ist schon seit Jahren gute Tradition, dass sich die Mittwochsradler bereits früh im Jahr auf die Räder setzen und unsere schöne Gegend erkunden.
Schon im April und Mai gibt es meistens am Sonntag eine Radeltour, die kürzer oder länger uns Radler in die Rhein-Main-Gegend führt. Wenn dann in den Sommerferien an den Mittwochsabenden die Radler starten, sind da zeitweise 15 bis 18 Personen am Start, da braucht es schon Überlegungen, wohin kann man mit so einer großen Zahl von Personen einkehren ?! Bis jetzt haben wir immer ein Ziel gefunden, hatten meistens Glück mit dem Wetter und viel Spaß zusammen!

Gisela Penske

heute an die Zukunft denken

Frankfurter Volksbank

1978 gründete Alexander Burgert sein erstes Sportfachgeschäft in der Leipziger Straße in Frankfurt unter dem Marketingzeichen Alf`s (Alexander Frank Sport), seit 1980 befindet sich in der attraktiven Fußgängerzone Hofheims Alf´s Sportladen – Mitglied im Intersport-Einkaufsverband – und bietet auf über 600 m² Verkaufsfläche sportliche Erlebnisbereiche, die Freude aufkommen lassen.

Alexander Burgert studierte nach einem Abschluss als Maschinenbau-Ingenieur in Frankfurt noch Lehramt Sport und Mathematik. Fühlt sich aber mehr vorn der sportlichen Seite angezogen als vom Lehreramt, ist Lehrwart im DSV und mit Leib und Seele seinem Sportfachgeschäft verbunden.

Für die kommende Wintersaison präsentieren Sie auf ca. 250 m² ein umfangreiches Angebot, und dieses nicht wie leider oft üblich nach Produzenten, sondern in Ihrem Fall kundenfreundlich nach Sortiment geordnet.

Von einem leicht erhöhten Standpunkt überschauen unsere Kunden ein nach Produktgruppen geordnetes Angebot. Das ist uns sehr wichtig, denn dahinter verbirgt sich: alles auf einem Blick und dieses mit kurzen Wegen. Einer der Unterschiede zu den großem Märkten. Es gibt bei uns die Top-Marken, die neuesten Produkte und dazu bieten wir die nötige Zeit für persönliche Beratung inklusive guter Parkmöglichkeiten vor unserem Haus. Ganz aktuell bieten wir die Salomon-Conform´able individuelle Skischuh-Anpassung.

Skistiefel nach Maß?

Ein bequemer, gut sitzender sportlicher Schuh rettet schon mal 50 % eines positiven Tageserlebnisses. Seit 33 Jahren sind wir im Thema individuell abgestimmter Skischuhe für die Piste und Loipe. Dabei lassen wir uns weniger von der kaufmännischen Seite treiben, sondern wir stellen die Langzeit-Zufriedenheit des Sportlers in den Vordergrund.

Mit unserem Partner Salomon wird unter dem Begriff „Salomon-Conform´able“ nicht nur das Ausschäumen des Innenschuhs angeboten, sondern auch 3 dimensionale Innensohlen. Eine vorgeformte oder nach Maß angefertigte Sohle passt den Schuh der Form des Fußes an und sorgt so für maximalen Komfort und ein optimales Laufgefühl. Es werden Stoßbelastungen vermieden, Verletzungen und Blasenbildung am Fuß vorgebeugt. Wir bieten dazu die Zusammenarbeit mit einem orthopädischen Schuhmacher an, der einen optimal angepassten Innenschuh mit individuell erstellter Sohle und bester Druckverteilung garantiert.

Was gibt es für Trends bei Ski für die Piste?

Unter anderem den Salomon BBR. Eine übergroße Skispitze, die vom Shape eines Surfboards inspiriert ist, sowie der Rocker Shape ermöglichen es, auf Powder zu surfen. Gleichzeitig lässt sich der BBR in unebenem und ruppigem Gelände hervorragend steuern. Die starke Taillierung und der Pintail des BBR, sein Slalom- Radius und eine kurze Kantenlänge garantieren optimale Griffigkeit und Wendigkeit bei härteren Schneeverhältnissen – der große Unterschied zu dem bisher dagewesenem. Teilweise sind das Original-Aussagen von Salomon, aber die Rocker-Technik wird beim Tiefschnee-Ski seit einiger Zeit erfolgreich angewendet. Salomon meint: Charakteristisch für die neue V-Form ist die einem Surfboard nachempfundene Skispitze, eine schmälere Skimitte sowie ein trapezförmig zulaufendes Pintail. Das Resultat ist eine unvergleichbar vielseitige Performance – auf und abseits der Piste

Wie stellt sich für Sie die Einkaufssituation im Mitbewerb verschiedener Anbieter dar?

Wir sind Mitglied der Intersport-Gruppe, einer Einkaufs- und Management Gruppe, die sich 2010 in Deutschland mit 37% und in Europa mit 20% auf und Platz 1 im Sportfachhandel positionierte. Hochwertige Markenprodukte zu bieten und das mit einem attraktiven Preis-Leistungs-Verhältnis, dazu einen zuverlässiger Service, umfangreiche Garantieleistungen, um damit eine hohe Glaubwürdigkeit und Kundenbindung zu erreichen ist unser Ziel.

Wie entwickelt sich bei Ihnen das saisonale Leihgeschäft im Vergleich zum Skiverleih an der Piste?

Unser Material unterscheidet sich nicht von dem, was in den Wintersportorten oder direkt an den Pisten angeboten wird, auch preislich nicht. Wir bieten hingegen den Kunden in einer stressfreien Atmosphäre nicht nur die Möglichkeit, in Ruhe für sich und seinen Anhang das Passende auszuwählen, wir passen ohne Zeitdruck individuell an, wir garantieren über Jahre Kontinuität in der Kundenbetreuung und wir berechnen beim Verleih nur die Pistentage. Ein großer Kundenparkplatz mit direktem Zugang aus unseren Verkaufs- bzw. Lagerräumen erleichtert dazu noch den Transport. Das sind Vorteile, die geschätzt werden.

Es ist eine völlig andere Situation als sie im Gedränge an der Piste besteht, wo man sehnsüchtig bereits schon auf Lifte und Skihänge schaut, jede Minute kostbar ist und zeitlich eventuell bei der Materialwahl und Anpassung geknausert wird.

Gesprächsführung Bernd Tränkner

SALOMON

Der B.B.R. von Salomon

Der Ski mit V-Shape definiert Vielseitigkeit neu – mit der passenden Ausrüstung.

Diese Revolution hat einen Namen: Bertrand Krafft, besser bekannt als Béber oder BeBeR. Oder schlicht B.B.R. Denn so heißt der neue Ski von Salomon, benannt nach seinem Designer. Der Franzose Bertrand Krafft hat für Salomon bereits zwei Mal den Skisport revolutioniert: 1998 mit der ersten Freeride-Serie X-Scream und 2003 mit dem flat Twin Tip Pocket Rocket. Für seinen neuesten Coup hat Krafft die Gemeinsamkeiten des Surfens und Skifahrens erkannt: In beiden Fällen spielt das Gleitverhalten eine entscheidende Rolle, ebenso wie Wendigkeit und Spritzigkeit. Diese Idee ist Grundlage der B.B.R. Sensation. Schon optisch ist er herausragend.

Der V-Shape, also die extrem breite Schaufel und das deutlich schmalere Skiende, ist von einem Surfboard inspiriert. Dahinter steckt die Überlegung: Der Auftrieb kommt von vorne; was hinter der Bindung passiert, ist sekundär. Damit definiert der B.B.R. Vielseitigkeit neu. Er vereint die Eigenschaften eines Slalom- mit denen eines Freeride-Skis.

Dieser Ski lässt sich in keine Schublade stecken. Denn die Kategorie, zu der er gehören würde, existiert noch nicht. Sein Shape ist der Shape der Zukunft, inspiriert vom Surfen. Der B.B.R. ist perfekt für den Powder und ebenso perfekt für die Piste. Er ist eine Revolution.

Dazu gibt es bei Salomon die passende Ausrüstung: ein Helm, ein Stock und ein neuer, rundum verbesserter Schuh aus der Quest-Reihe für Top-Performance in jedem Gelände. Sportlich, leistungsstark und flexibel, das ist der neue **Quest 14**. Er bietet Stabilität und Halt in jedem Gelände: on-piste beim dynamischen Carven, off-piste beim Freeskiing in steilen Hängen. Der sportliche Flex von 130 macht ihn zum optimalen Schuh für performance-orientierte Freeskier und Allmountain-Fahrer. Sein Race-Innenschuh ist thermo-verformbar und lässt sich dank der sogenannten Custom Fit-Technologie individuell an die Fußform anpassen. Dies erhöht die Stabilität bei den Abfahrten zusätzlich.

Der **Helm Patrol CA** beeindruckt in jeder Hinsicht, beim ersten Blick und bei der ersten Anprobe. Denn das bewährte, Salomon-eigene Custom Air System (CA) sorgt für besten Tragekomfort. Über aufpumpbare Luftpolster im Helm lässt sich der Patrol an jede Kopfform bequem anpassen. Für ein angenehmes Klima sorgt ein aktives Belüftungssystem. An warmen Tagen können zudem die Ohrenpads und das Innenfutter herausgenommen werden. Auch das Design des Patrol CA überzeugt. Stylish wirkt die Farbkombination aus schwarzweiß mit gelbem Schriftzug und das abnehmbare Visier, welches zudem vor Sonne und Schnee schützt.

Vorstand des Skiclub Kelkheim e.V.

Email: sck@skiclub.kelkheim.de

Alfred Herrmann
Vorsitzender
Tel.: 06195/3355

Annemarie Kaiser
Stellvertretende Vorsitzende
Tel.: 06195/4118

Irene Kilp
Schriftführerin
Tel.: 06195/4714

Dr. Kurt Kroneberger
Kassenwart
Tel.: 06192/31820

Claudia Semrau
Jugendwartin
Tel.: 06195/805742

Alexander Solzer
Sportwart Alpin
Tel.: 06432/9139

Bernhard Döring
Sportwart Nordisch
Tel.: 069/515395

SCK-Pistenpost Redaktion

Ulrich Kaiser
Danziger Straße 18
65779 Kelkheim
Tel.: 06195/4118
Email: ulrich.kaiser@skiclub-kelkheim.de

Alfred Herrmann
Am Schieferberg 40
65779 Kelkheim
Tel.: 06195/3355
Email: alfred.herrmann@skiclub-kelkheim.de

Rolf Kümmel
In den Padenwiesen 3
65779 Kelkheim
Mobil: 0163 6274 370
Email: rolf.kuemmel@skiclub-kelkheim.de

Sandra Passarge
65817 Eppstein
Adolf-Guckes-Weg 3
Tel.: 06198/2506
Email: Sandra.passarge@skiclub-kelkheim.de

Layout, Anzeigen-Marketing-
Bernd Tränkner
Heinrich-von-Kleist-Straße 7
65779 Kelkheim
Tel.: 06195/3738
Email: bernd.traenkner@skiclub-kelkheim.de

Die nächste Pistenpost-Ausgabe wird im Mai 2012 vorbereitet und Anfang Juni gedruckt. Wir freuen uns auch über **Ihre Beiträge**, **Bilder** (bitte als Anlagen) und **Anzeigen**. Bitte senden Sie diese, gern auch per Email, bis **20.05.** an die Redaktion (bernd.traenkner@skiclub-kelkheim.de). Bitte auch Anschriften-Änderungen, Email-Adressen, Bankverbindungen, Vermählungen, Geburten und Adressen von potentiellen neuen Mitgliedern mitteilen.

Vielen Dank – die Redaktion

Monatlicher Plaudertreff
Jeden 2. Dienstag im Monat 19.30 Uhr in den Vereinsräumen und jeden letzten Dienstag im Monat 19.30 Uhr im „Alten Rathaus“ Kelkheim Münster.

Wöchentliche Skigymnastik
Mittwochs 20.00 Uhr Schulturnhalle Sindlinger Wiesen, ab 21.00 Uhr im Wechsel Volleyball, Badminton oder Basketball. Während der Schulferien findet keine Skigymnastik statt.

Nordic-Walking und Laufen am Schwimmbad Kelkheim (Treff am Vereinsheim)
dienstags und donnerstags 8.30 bis 9.30 Uhr und donnerstags 19.00 bis 20.00 Uhr
sowie samstags von 15.30 bis 17.00 Uhr (Sommerzeit 16.30 bis 18.00 Uhr)
Laufen dienstags 8.30 Uhr, donnerstags 8.30 Uhr und 19.00 Uhr, samstags 15.30 Uhr
Lauftraining ab 2012 nur noch sonntags 10 Uhr
Skiroller und Skike-Training dienstags 18.00 Uhr
1. Treffpunkt Kronenhof Bad Homburg, Kontakt: B. Döring, Tel.: 0 69 / 51 53 95
2. Treffpunkt Liederbach CoCa Cola, Kontakt: A. Kaiser, Tel.: 0 61 95 / 41 18
Rollski-Berglauf-Training im Köppener Tal – donnerstags, nach vorheriger Absprache
3. Treffpunkt Zufahrt zum W-Depot, Kontakt: B. Döring, Tel.: 0 69 / 51 53 95

Events 2011
Kelkheimer Weihnachtsmarkt
2. bis 4. Dezember – Stadtmitte

3. Dezember – Eislaufen in der Eissporthalle Frankfurt
Kontakt: Claudia Semrau, Tel.: 0 61 95 / 80 57 42

Reisetermine und Events 2012
Ramsau am Dachstein –Skilanglaufwoche für Familien vom 31.12.- 7. Januar 2012
sowie eine weitere Skilanglaufwoche vom 7.- 14. Januar 2012
Kontakt: Alfred Herrmann, Tel.: 0 61 95 / 33 55

SkiToTal Erwachsenenfahrt 4. bis 11. Februar 2012
Kronplatz Italien, Hotel zur Post in Kiens
Kontakt: Michael Leibssle, Tel.: 0 69 / 47 9421

Gruppenreise Whistler/Canada 26. Februar - 7. März 2012
Kontakt: Gisela Penske, Tel.: 0 61 95 / 67 15 37

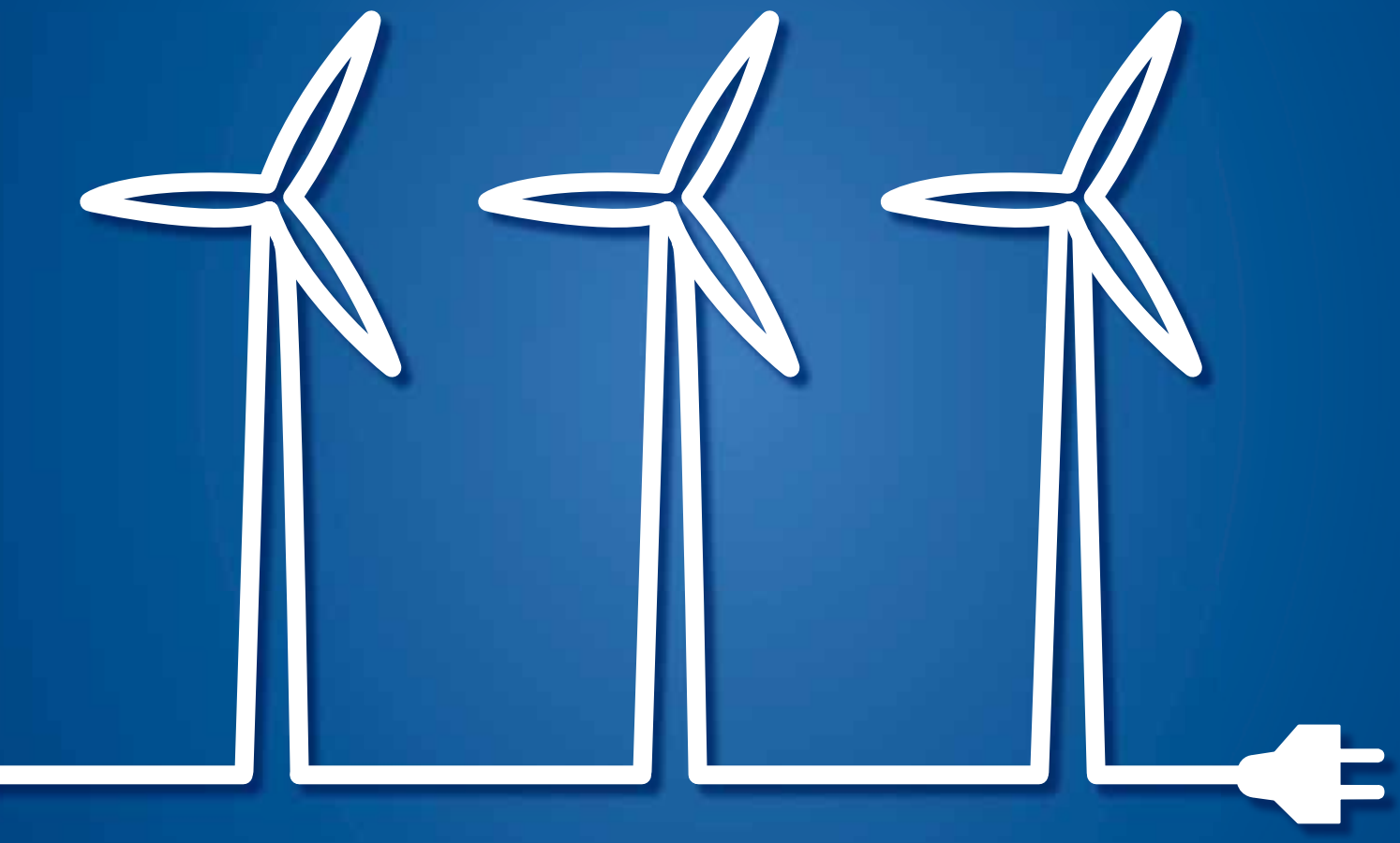
Jugend- und Familienfreizeit, Trainingsfahrt Zillertal vom 7. bis 14. April 2012
Jugend- & Aktivhotel Gasthof Eberleiten 6260 Bruck am Ziller
Kontakt: Michael Leibssle, Tel.: 0 69 / 47 9421

Skiclub-Sommerfest 2012
Samstag, 23. Juni 2012 ab 16.00 Uhr
auf dem Gelände der Schützengemeinschaft Kelkheim-Münster, Lorsbacher Straße

2. Kelkheimer Sommer-Biathlon
Sonntag, den 2. September 2012

mainova

Wir stecken unsere Energie in die Zukunft.



Bis 2015 investieren wir rund 500 Millionen Euro in erneuerbare Energien wie Wind und Sonne sowie in effiziente Kraft-Wärme-Kopplung. Und übrigens: Einer der größten Produzenten von CO_2-neutralem Strom in Hessen sind wir bereits heute. Mehr Zukunft: **www.mainova.de**